المكتبة الرياضية

الترويح وأنشطة الخلاء
في التربية البدنية

إعــداد

د. صلاح أحمد مجدي حسين د. إبراهيم جابر السيد

دار العلم والإيمان للنشر والتوزيع
دار الجديد للنشر والتوزيع

٧٩٦.٤
١.١
السيد ، إبراهيم جابر .
المكتبة الرياضية : الترويح وأنشطة الخلاء في التربية البدنية/ إبراهيم جابر السيد.-ط١.- دسوق: دار العلم والإيمان للنشر والتوزيع، دار الجديد للنشر والتوزيع.
٢٦٠ ص ؛ ١٧.٥ × ٢٤.٥سم .
تدمك : ٨ - ٦٥٥ - ٣٠٨ - ٩٧٧ - ٩٧٨
١. التربية البدنية. ٢.اللياقة البدنية.
أ - العنوان .

رقم الإيداع : ٥١٤٨ .

الناشر : دار العلم والإيمان للنشر والتوزيع
دسوق - شارع الشركات- ميدان المحطة – بجوار البنك الأهلي المركز
هاتف- فاكس : ٠٠٢٠٤٧٢٥٥٠٣٤١ محمول : ٠٠٢٠١٢٧٧٥٥٤٧٢٥-٠٠٢٠١٢٨٥٩٣٢٥٥٣
E-mail: elelm_aleman٢٠١٦@hotmail.com & elelm_aleman@yahoo.com

الناشر : دار الجديد للنشر والتوزيع
تجزءة عزوز عبد الله رقم ٧١ زرالدة الجزائر
هاتف : ٢٤٣٠٨٢٧٨ (٠) ٠٠٢٠١٣
محمول ٦٦١٦٢٣٧٩٧ (٠) ٠٠٢٠١٣ & ٧٧٢١٣٦٣٧٧ (٠) ٠٠٢٠١٣
E-mail: dar_eldjadid@hotmail.com

٢٠٢٠

محتوى الفـــهرس

المقدمة

يهدف النشاط الرياضي إلى تعميق المفهوم الأمثل للرياضة في صقل المواهب وتهذيب النفوس وتقويم السلوك وإعداد الشخصية السوية المتوازنة التي تجمع إلى قوة العقل والروح قوة الجسم والتي حث عليها الدين الإسلامي .كما يهدف النشاط الرياضي أيضا إلى التثقيف بأهداف الحركة الرياضية وأنواعها والجديد فيها وطريقة استخدام تجهيزاتها وتنمية اللياقة البدنية لدى الطلاب وإشباع رغباتهم في هذا المجال تحت إشراف تربوي سليم إضافة التقديم أنواع من الرياضات الشيقة التي تنمي التنافس الشريف وتساعد في علاج بعض الإعاقات البدنية والتكيف معها على أن تتم جميع البرامج الرياضية تحت إشراف مباشر ومستمر مع الالتزام بالأخلاق الرياضية العالية . كما يرى المهتمون بدراسة النشاط الرياضي أنه يمكن التعرف على حضارة المجتمعات من خلال معرفة الوسائل التي تستخدمها تلك المجتمعات في مواجهة وقت الفراغ وأنه توجد علاقة وثيقة بين ثقافة المجتمع ومستويات المشاركة في الأنشطة الرياضية السائدة في المجتمع .

الفصل الأول
ماهية الرياضة

النجاح ، التواصل ، السلام ، القوة ، الأخلاق ، التنافس معاني عظيمة وقيم نبيلة وثمار حلوة المذاق تجنيها شعوب العالم من دوحة الرياضة الباسقة أغصانها ، فمن منا لا يمارس أو يشاهد الرياضة ؟ ما من بيت إلا وفيه واحد أو أكثر يمارس أو يشاهد الرياضة فالرياضة لغة عالمية بين شباب العالم ، وهى جزيرة السلام الأساسية في هذا العالم لأنها تجمع عدد من الدول بينهم ود وسلام وتفاهم ولا تتأثر الرياضة بالمنازعات السياسية أو العنصرية أو الدينية فلا فرق بين جنس وجنس أولون ولون والكل يتسابق على الفوز دون تعصب ، والجميع يعلم أن الإسلام يحث على الرياضة ممارسة لا مشاهدة فقط لأن الرياضة رمز القوة ووسيلتها الأولى . فقد قال الله تعالى : ﴿وَأَعِدُّواْ لَهُم مَّا ٱسْتَطَعْتُم مِّن قُوَّةٍ وَمِن رِّبَاطِ ٱلْخَيْلِ﴾ [سورة الأنفال:٦٠]، وقال الرسول – ﷺ : (اخشوشنوا فإن النعمة لا تدوم) ، كما أن الرياضة والقوة الإيمانية والجسمانية هي التي تميز بين المسلمين بعضهم عن بعض ، قال رسول الله (المؤمن القوى خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف) ، فما أجمل أن نتربى على الرياضة ونربى أولادنا استجابة لطلب أمير المؤمنين عمر بن الخطاب (علموا أولادكم السباحة والرماية وركوب الخيل) ، والجميع يحرص على ذكاء عقله ونشاطه وهو يعلم تماما أن الرياضة تنمى العقل وتنشطه لأن (العقل السليم في الجسم السليم) .

ولذلك تحاول الدولة أن ترفع شعار (الرياضة للجميع) منذ صدور ميثاق الرياضة للجميع عام ١٩٧٥ وانتشرت هذه الفكرة في كل أنحاء العالم ، ، ولذلك فهى أمنية أن تكون الرياضة فعلا للجميع كبار وصغار رجال ونساء ، ولا ينكر أحد أن الرياضة تهذب الأخلاق وتعلم التعارف والتآلف بين الشعوب وتعلم الصبر

والرجولة وفهم الحياة وتقوى الإنسان لتجعله قادرا على زيادة الإنتاج مما يؤدى إلى التقدم . ومصر تتمتع برياضيين عظام في كل المجالات.

فلنواصل العطاء ولنحرص على الفوز وتسجيل أسماءنا في سماء المجد والرفعة ولا نرضى بالدون والتأخر . وصدق الله إذ يقول : ﴿إِنَّا لَا نُضِيعُ أَجْرَ مَنْ أَحْسَنَ عَمَلًا ﴾[سورة الكهف:٣٠] لقد أتقنا في مجال اللعب فوفقنا الله وكان معنا فما بالكم لو اتقنا في مجال العمل والإنتاج وبناء جيل من الشباب الرياضي القوى المخلص لدينه ووطنه وذلك شباب مصر ، وفى هذا البحث المتواضع حاول التطرق أيضا إلى دور الرياضية في تنمية قدرات الطلاب جسمانيا وعقليا واجتماعيا من خلال مجموعة من المباحث الفرعية أتمنى أن أكون قد وفقت في عرضها ،، والله الموفق

المبحث الأول

أهمية الرياضة في تنمية شخصية الطالب

الرياضة المدرسية ، هي إحدى أهم الأنشطة التي يقبل عليها الطلبة، ولا تزال تحظى بمكانة كبيرة في نفوسهم. إن الأنشطة الرياضية تعد عاملاً أساسياً في تكوين الشخصية المتكاملة للطلبة، عبر البرامج الهادفة التي تعمل على تأهيل وإعداد ومعالجة سلوكياتهم، عن طريق ممارسة الأنشطة الرياضية الصحيحة . فلممارسة التمارين الرياضية أهمية خاصة في سن الطفولة والشباب.

حيث إن الجسم في نمو مستمر، وكما قيل «العقل السليم في الجسم السليم». وهو إلى الرياضة للتأكد من أن العضلات والعظام والقلب والرئتين وبقية الأعضاء الحيوية الأخرى، تنمو بشكل طبيعي وسليم. إضافة إلى بناء الشخصية السليمة، فقد أشارت الدراسات إلى أن الألعاب الحركية المنظمة تعزز نمو الأطفال والشباب من الناحية البدنية والذهنية والنفسية بصورة صحية وتزيد من الثقة بالنفس وتقدير الذات والشعور بالإنجاز.كما أن النشاط الرياضي المرافق للمنهاج المدرسي ، يعد من الوسائل الفعالة في تحقيق أهداف المنهاج ، نظراً لأن برامج هذه الأنشطة تعد امتداداً لدرس الرياضة المدرسية ،وتفسح المجال أمام الطلبة لاختيار ما يتناسب وإمكاناتهم وقدراتهم ورغباتهم.

وأكدت الدراسات أن ممارسة التمارين الرياضية تحقق الكثير من الفوائد البدنية والنفسية والاجتماعية للطلبة، فمزاولة النشاط البدني يمكن أن يساعد الأطفال والشباب على تحقيق التناسق، وسلامة بناء العظام والعضلات والمفاصل، ما يساعد على السيطرة على وزن الجسم والتخلص من الوزن الزائد، ورفع كفاءة وظيفة القلب والرئتين.

كما أن ممارسة الأنشطة الحركية تزيد من قدرة الطالب على التعلم، وذلك من خلال تأثيراته في القدرات العقلية. فقد أشار كثير من الدراسات إلى أن الطلبة الذين يشاركون في المسابقات الرياضية المدرسية، يكونوا أقل عرضة لممارسة بعض العادات غير الصحية، كالتدخين أو تعاطي المخدرات، وأكثر فرصة للاستمرار في الدراسة وتحقيق التفوق الدراسي وبلوغ أعلى المستويات الأكاديمية.

العلاقة بين التفوق المدرسي والتفوق الرياضي:

إن موضوع الرياضة المدرسية وتفعيلها والاهتمام بها، مسؤولية تقع على عاتق الجميع كأولياء الأمور ووزارة التربية والتعليم ، فالبلدان المتقدمة تمنح التفوق الرياضي أو المتفوق رياضياً علامات تساعده على دخول الجامعات أو المعاهد أو المدارس الخاصة، أو تقدم له المنح الدراسية.

وهناك دول تولي الرياضة اهتماماً بالغاً في المدارس والجامعات، وتهتم وتساعد المتميزين رياضيا ، معنوياً ومادياً وأكاديمياً. .

ويؤكد طلبة المدارس أن النشاط الرياضي هو المفضل لديهم ضمن جميع الأنشطة المدرسية، وأن يحظى النشاط الرياضي باهتمام إدارات المدارس، التي يقع على عاتقها توفير المرافق المناسبة لممارسة هذا النشاط،وخاصة ملاعب كرة القدم المزروعة، إذ يفتقر كثير من المدارس لهذه الملاعب.

فيضطر العديد من الطلبة للعب في ملاعب رملية تعرضهم للإصابات، وطالب العديد من الطلاب أن تكون حصة الرياضة يومية ورئيسية، وألا تكون حصة احتياطية للمواد الأخرى، وأن يكون لكل مدرسة صالة رياضية مفتوحة الأبواب حتى في الفترة المسائية.

ولا يكاد يخلو أي نظام تربوي على وجه الأرض من أشكال النشاط الرياضي فالتربية البدنية أضحت تُمثل مُوظفا تربويا عالٍ القيمة والفعالية.

ويرى الباحثون أن هناك تعديلين على الأقل يجب أن يحدثا قبل أن تُستخدم الرياضة كوسط للتعلم الاجتماعي في التربية العامة :

١ - وجود مدرس متفهم للأبعاد والمعطيات النفسية والاجتماعية للرياضة، بحيث يكون كفئ لتجسيدها.

٢ - يجب تغيير توقعات التلاميذ أنفسهم، فهم لا يتوقعون من دروس التربية البدنية أن تكون مسئولة عن تعلم السلوك الاجتماعي .بل وهذا الأخطر، إنهم في الغالب لا يتوقعون شيء على الإطلاق، على اعتبار أنها في تقديرهم دروس للمرح ، أوهي لالتقاط الأنفاس بين الدروس الأكاديمية الجافة خلال اليوم الدراسي.

إن التربية البدنية والرياضية هي رسالة بناء الإنسان بكل ما تمثل هذه العبارة من معاني وعليه يتوجب الانتقال من النظريات والفلسفة والفكر- المعرفة-إلى التطبيق انطلاقا من درس التربية البدنية ، المدرسة ، الأسرة ، المسجد ، الإعلام . حينها يمكن أن نقول أن للنشاط الرياضي دور في تنمية أبعاد الشخصية للنشء وكأسلوب فعال في وقايته من الاضطرابات النفسية والاجتماعية

المبحث الثاني

أهداف النشاط الرياضي

يعد النشاط الرياضي أحد أفضل الأسلحة التي يملكها المجتمع لمقاومة المشكلات الاجتماعية المتطورة التي توجد اليوم ، وقد اهتم الأفراد بالنشاط الرياضي لتنمية الصحة واللياقة البدنية والاستعانة بأنشطة وقت الفراغ في تقديم التوجيه الاجتماعي.

إن التربية الرياضية لم تعد مجرد تدريب بدني أو رياضي يمارسه الفرد أو الجماعة على شكل تدريبات أو تمرينات لتحريك أعضاء الجسم أو بغرض التقوية العضلية أو مجرد اكتساب مهارة حركية معينة بل هو محاولة لتربية الفرد تربية كاملة عن طريق نشاط وسيلته الأولى حركة الجسم.

ويعد النشاط الرياضي أحد وسائل التربية الرياضية ، وذلك عن طريق النشاط الحركي بهدف تعديل سلوك الفرد وحسن تنشئته من كافة النواحي نفسيا بتنمية شخصية الطالب وجسمانيا وعقليا واجتماعيا .

كما أن النشاط الرياضي يعد من أهم الأنشطة التربوية التي تهدف إلى إعداد الفرد للتكيف مع حياته ومجتمعه من خلال تنميته بدنيًا وعقليًا ونفسيًا واجتماعيًا.

أيضا فإن أحد أهم أهداف التربية الرياضية، هي: تنمية للياقة البدنية - تنمية المهارات الحركية - الكفاية الاجتماعية – النمو المعرفي - تنمية القدرات العقلية.

لذلك يتضح أن أهداف التربية الرياضية متنوعة ومتعددة وتهتم بالجوانب المختلفة لنمو الفرد، ومن ثم نجد أنه يوجد علاقة وثيقة تربط بين التربية والتربية الرياضية، فالتربية الرياضية تعد جزءًا بالغ الأهمية في التربية إذ تسعى إلى تنمية الممارسين لأنشطتها بدنيًا وعقليًا ونفسيًا واجتماعيًا، كما أنها تكسبهم المهارات الحركية التي تؤهلهم لاستثمار أوقات فراغهم في نشاط بنّاء.

ويشير الباحثون إلى ضرورة العمل على تكوين اتجاهات وعادات رياضية وترويحية لضمان ممارسة الطلاب للأنشطة الرياضية، وأهمية النظر إلى الرياضة والترويح على أنها من الأمور التي تقف على نفس المستوى من الأهمية لكل من العمل والنوم والتغذية.

والنشاط الرياضي كذلك يوفر الفرص للممارسين ذوى المهارات العلمية في مختلف الأنشطة الرياضية حق الاشتراك في المنافسات الرياضية بجانب ما يوفره من حرية اختيار أوجه النشاطات التي تمكن الممارس من تنمية مهاراته الرياضية التي يميل إليها النشاط الرياضي المدرسي

المبحث الثالث

مفهوم النشاط الرياضي المدرسي

النشاط الرياضي هو نشاطٌ تربويٌ يعمل على تربية النشء تربية متَّزِنة ومتكاملة من النواحي الوجدانية والاجتماعية والبدنية والعقلية، عن طريق برامج ومجالات رياضية متعدِّدة تحت إشراف قيادة متخصِّصة تعمل على تحقيق أهداف النشاط الرياضي بما يسهم في تحقيق الأهداف العامة للتربية البدنية في مراحل التعليم العام والتعليم الفني، وينطلق من الأسس العامة للسياسة التعليمية في جمهورية مصر العربية.

أهداف النشاط الرياضي المدرسي :

يسعى النشاط الرياضي المدرسي إلى الإسهام في تحقيق الأهداف العامة للتربية **البدنية في مراحل التعليم المختلفة من خلال ما يلي:**

١ - نشر الوعي الرياضي الموجّه الداعي إلى ممارسة الرياضة لكسب اللياقة البدنية والنشاط الدائم وتقوية الجسم.

٢ - غرس وترسيخ المفاهيم الصحيحة للتربية البدنية والنشاط الرياضي ومنها العمل بمفهوم روح الفريق الواحد وإدراك البُعد التربوي الصحيح للمنافسات الرياضية.

٣ - تنمية الاتجاهات الاجتماعية السليمة والسلوك القويم عن طريق بعض المواقف في الألعاب الجماعية والفردية وإكسابهم الثِّقة بالنفس وتنمية الروح الرياضية.

٤ - المساهمة في التخلُّص من التوتُّر النفسي وتفريغ الانفعالات واستنفاذ الطاقة الزائدة وإشباع الحاجات النفسية والتكيُّف الاجتماعي وتحقيق الذات.

٥ – تقدير أهمية استثمار وقت الفراغ ببعض النشاطات الرياضية المفيدة.

٦ – رفع مستوى الكفاءة البدنية للطُلاَّب عن طريق إعطائهم جُرعات مناسبة من التمرينات التي تُنمِّي الجسم وتحافظ على القوام السليم.

٧ – إكساب الطُلاَّب المهارات والقُدرات الحركية التي تستند إلى القواعد الرياضية والصِحيِّة لبناء الجسم السليم حتى يُؤدِّي واجباته في خدمة مجتمعه بقوة وثبات.

٨ – العناية والاهتمام بالطُلاَّب الموهوبين في الألعاب الرياضية المختلفة والعمل على الارتقاء بمستوياتهم الفنية والمهارية.

كيف تحقق برامج النشاط الرياضي المدرسي أهدافها التربوية ؟

لكي تحقِّق برامج النشاط الرياضي أهدافها التربوية المأمولة ينبغي توجيهها وفقا ما يلي :

١ – إبراز أهمية النشاط الرياضي في حياة أبنائنا الطُلاَّب وغرس المفاهيم والقِيَم التربوية الفاضلة وفق تعاليم ديننا الإسلامي الحنيف.

٢ – توجيه عنصر المنافسة بحيث لا تكون هدفاً في حد ذاتها وإنما تكون وسيلة تربوية مشوِّقة وذلك بالتأكيد على المنافسات الشريفة والبُعد عن مظاهر التعصُّب.

٣ – المساهمة في إعداد القيادات الواعية من الطُلاَّب عن طريق إعطائهم الفُرص الكافية للمشاركة في برامج الأنشطة من خلال لجان التنظيم والتحكيم والتسجيل.

النشاط الصباحي المدرسي :

يعد هذا النشاط مفتاح اليوم الدراسي وهو عنوان نجاح المدرسة (إدارة ومُعلِّمين وطُلاَّب) ؛ لذا لابد لنا من الاهتمام به والتركيز على تنفيذ التمرينات الصباحية التي يجب أن تتـَّسِم بطابع الجِديَّة لتحقيق الهدف المنشود منها بحيث لا تكون تمرينات

شكلية ضعيفة بعيدة عن الحيوية والقوُّة والنشاط، **وعليه يجب مراعاة الضوابط التالية:**

١. وقـوف الطُـلاَّب في قـاطرات أو صـفوف منتظِمـة ويُمكـن أن تقـف هـذه القاطرات على شكل مربّع نـاقص ضِـلع أو نصـف دائـرة وفقـا تسـمح بـه مساحات المدرسة المتوفّرة.
٢. تُعطى تمرينات بدنية متنوِّعة ذات إيقاع موحَّد متغيِّرة من الحين إلى الآخر شاملة لجميع أجزاء الجسم وتتماشى مع الظروف المناخية.
٣. التأكيد على ترديد النشيد الوطني من جميع أبنائنا الطُلاَّب بصوت واحد وقوي وفي وضع الوقوف ثبات ويُفضَّل أن يكون في ختام النشاط الصباحي مع وقوف الأخوة المُعلِّمين جميعاً كقدوة حسنة للطُلاَّب أثناء تنفيذ هذا الجانب الوطني.
٤. التأكيد على وقوف مُعلِّم الحصة الأولى بجوار فصله ومشاركة جميع المعلمين والإدارة المدرسية في الإشراف والتنظيم.
٥. إدخال صيحات رياضية متنوِّعة ذات مضامين تربوية ووطنية تُضفي نوع من الحـماس والجِديَّـة أثنـاء أداء التـدريبات خاصـة في المـرحلتين الابتدائيـة والإعدادية.
٦. استثمار فقرات الإذاعـة المدرسـية لتوعيـة الطـلاب بأهميـة مزاولـة الأنشـطة الرياضية وفوائـدها واطلاعهـم عـلى كـل مـا هـو جديـد ومفيـد في المجـال الرياضي.
٧. إتاحة الفُرصة للطُلاَّب المبرِّزين رياضياً في قيادة فعاليات النشاط الصباحي.
٨. التأكيد على أن يكون انصراف الطُـلاَّب إلى فصـولهم بمرافقـة مُعلِّـم الحصـة الأولى في هدوء وانتظام.

غرفة التربية الرياضية:

تُعد غرف التربية الرياضية مرآة المُعلِّم ودليل وعيه ومعيار ثقافته المهنية ، وكذلك دليل محبته لعمله، وقد تمت الإشارة إلى أهميتها وضرورة تنظيمها بالشكل المناسب. وأهم النقاط التي يجب أن يوجِّه إليها معلمو التربية الرياضية في تنظيم غرفة التربية **البدنية ما يلي :**

١. أن تكون قريبة قدر المستطاع من الملاعب لسهولة نقل الأدوات الرياضية وترتيبها حتى يسهل استخدامها وإعادتها بسهولة ويُسر.
٢. أن تحتوي على مكتب ودولاب لحفظ السجلات الرياضية الفرعية وتنظيمها بطريقة توثق ما يقوم به مُعلِّم التربية البدنية من جهد وتدل عليه .
٣. أن تحتوي على وسائل الإيضاح لقوانين ألعاب الوحدات الدراسية المقرَّرة ووسائل تعليم المهارات الرياضية وكيفية التدريب عليها وجداول المباريات والبطولات.
٤. تزيين جدران الغرفة بالملصقات وصحف الحائط واللافتات التي تتضمَّن بعض العبارات ذات المضامين التربوية الهادفة.
٥. العمل على إيجاد مكتبة رياضية متخصِّصة حسب الإمكانات المُتاحة في المدرسة.
٦. توفير صيدلية مصغَّرة للإسعافات الأولية تحتوي على الأدوية الطبية اللازمة كُلَّما كان ذلك مُمْكِناً.

التدريب الرياضي للفرق الرياضية المدرسية :

يعد التدريب من العناصر الهامة لتفعيل النشاط الرياضي والارتقاء بالمستوى المهاري واللياقي للفرق الرياضية؛ لذا لابُد من اختيار أفضل العناصر المتميِّزة من المُعلِّمين لتدريب هذه الفرق مع مراعاة الآتي:

١- اختيار أماكن التدريب بعناية بحيث تكون قريبة من وجود الطُلاَّب، مع توافر إمكانيات التدريب اللازمة (ملاعب، أدوات وأجهزة رياضية، غُرف تغيير الملابس، مياه الشرب... إلخ .
٢- وضع جداول التدريب للفرق الرياضية الممثّلة للإدارة التعليمية بأسلوب علمي واضح لتنفيذ التدريبات وفق مراحل الإعداد والتدريب الرياضي (إعداد لياقي، إعداد مهاري، إعداد خُططي، إعداد منافسات) .
٣- الجدّية والتنظيم والمتابعة الدءوبة أثناء سير التدريبات بما يضمن تحقيق الهدف المنشود.
٤- إشعار أولياء أمور الطُلاَّب بمواعيد التدريب قبل بدئها بوقتٍ كافٍ.

المبحث الرابع
النشاط الرياضي الداخلي والنشاط الرياضي الخارجي

أولا : النشاط الرياضي الداخلي (داخل المدارس) :

يُعد النشاط الرياضي الداخلي نشاطاً تربوياً خارج الجدول المدرسي والغرض الأساس منه إتاحة الفرصة لكل طالب في المدرسة للاشتراك في ناحية أو أكثر من نواحي النشاط الرياضي وهو مكمل لمنهج التربية البدنية في المدرسة، ويعد حقلاً مهماً لتنمية المهارات التي يتعلمها الطلاب في درس التربية البدنية، **وهو بهذا يعمل على تحقيق الأهداف العامة للتربية البدنية ويشمل الآتي:**

أ) نشاطات رياضية تنافسية:

- ألعاب جماعية (كرة القدم، الكرة الطائرة، كرة السلة، كرة اليد) .

- ❖ ألعاب فردية(ألعاب قوى،اختراق ضاحية، جمباز، سباحة،ألعاب مضرب،إلخ) مع ضرورة إعطاء تدريبات عملية للفرق أو الأفراد المشاركين لتنمية اللياقة البدنية والتدريب على المهارات الأساسية في هذه الألعاب قبل ممارسة النشاطات التنافسية.
- ❖ تشكيل لجان تنظيمية من الطُلاَّب لتنفيذ هذه المنافسات.

ب) نشاطات رياضية ثقافية : وتشتمل على تنفيذ مسابقات بين الطُلاَّب في البحوث الرياضية أو المسابقات الثقافية الرياضية.

ج)حفلات ومهرجانات وعروض رياضية مبسَّطة لتكريم المبرِّزين وإبراز دور النشاط الرياضي في المدرسة في رعاية المهارات والمواهب المتميِّزة لدى بعض الطُلاَّب.

د) تنفيذ اليوم الرياضي للمرحلة الابتدائية ويشمل على عروض رياضية مبسَّطة وتشكيلات أو ألعاب رياضية وألعاب شعبية وعروض جمباز إلى غير ذلك.

هـ) إجراء مسابقات تنافسية بين الطلاب في اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.

متطلّبات النشاط الرياضي الداخلي:

١- تنويع برامج النشاط الرياضي وإعطاء كل برنامج فترة زمنية حسب متطلباته من اللياقة البدنية والتدريبات المهارية اللازمة.

٢- مناسبة البرامج المُعدّة للطلاب والإمكانيات المتوفِّرة داخل المدرسة.

٣- إبراز شروط ومتطلبات وأهداف البرنامج المُراد تنفيذه بوضوح دون لَبْس أو غموض وعرضها في وسائل إعلام المدرسة (إذاعة مدرسية، لوحة الإعلانات، الصُحف الحائطية... إلخ .

٤- توفير مكتبة رياضية صغيرة تكون في متناول الطُلاَّب وتزوّد بالكُتب المتخصصة وحث الطُلاَّب وتشجيعهم على التزوُّد بالثقافة الرياضية الجيِّدة والمفيدة.

٥- إعداد برامج رياضية خاصة لطُلاَّب الصُفوف الأولية في المراحل الابتدائية تتناسب مع قُدراتهم البدنية ومستوياتهم المهارية.

٦- توثيق برامج النشاط الرياضي الداخلي بالمدرسة وفق سجلات خاصة وأطُر معنية كأشرطة الفيديو والصُور الفوتوغرافية وغيرها.

٧- تقويم البرامج المنفِّذة عبر حفلات ختامية مبسّطة تعكس صورة النشاط الرياضي داخل المدرسة ويكرّم من خلالها الطلاب المبرِّزين في الأنشطة الرياضية المنفِّذة.

٨- تخصيص جزء من عائد المقصف المدرسي لدعم تنفيذ برامج النشاط الرياضي الداخلي.

ثانيا : النشاط الرياضي الخارجي :

وهو رافد من روافد التربية البدنية ويعنى بالطُلاَّب المتميزين رياضياً من خلال قيامهم بتمثيل مدارسهم أو إداراتهم التعليمية في اللقاءات الرياضية الوُديَّة والرسمية **ويتمثّل في الآتي:**

١- نشاط تنافسي رياضي بين مدارس الإدارة التعليمية الواحدة في الألعاب الجماعية والفردية وفق تنظيم مُعَدْ من قِبَل إدارة التعليم مُحدّد فيه كل ما يتطلّبه نجاح هذا النشاط.

٢- لقاءات رياضية وُديّة بين المدارس المتجاورة داخل الإدارة التعليمية.

٣- لقاءات ثنائية بين منتخبات الإدارات التعليمية في الألعاب الجماعية والفردية.

٤- تنظيم المهرجانات والعروض الرياضية ضمن برنامج الحفلات الختامية للنشاطات الطُلاَّبية على مستوى إدارات التعليم.

٥- المشاركة في الدورات الرياضية المدرسية والبطولات المركزية في الألعاب الجماعية والفردية وفق ما يصدر من تنظيمات ولوائح خاصة بذلك.

متطلبات تنظيم النشاط الرياضي الخارجي:

١- الإعداد المبكِّر للمشاركة في الدورات الرياضية المدرسية والبطولات المركزية.

٢- أن يكون النشاط الرياضي الخارجي تتويجاً لنشاط رياضي داخلي شامل ومقوَّم.

٣- توفير الإمكانيات والملاعب المناسبة والأدوات الرياضية لتنفيذ هذا النشاط.

٤- توزيع المسؤولية والإشراف والاختصاص بتشكيل لجان لكل لعبة.

٥- توفير وسائل النقل من وإلى مقر ممارسة هذا النشاط ووضع الضوابط الكفيلة بسلامة الطُلاَّب المشاركين.

٦- إعداد جداول المباريات واللوائح والتنظيمات اللازمة لتنفيذ هذا النشاط قبل بدء المنافسات بوقتٍ مبكِّر.

٧- تدريب الفرق الرياضية الممثِّلة لإدارات التعليم وفق منهاج واضح وأسلوب علمي ميداني مدروس .

الفصل الثاني
مفهوم علم النفس الرياضي

تاريخ وفلسفة علم النفس .

يعد علم النفس من أقدم العلوم التي اهتمت بمختلف السلوك الإنساني (السلوك الفطري والسلوك المكتسب والسلوك الشاذ والسلوك السوي والسلوك الاجتماعي)ودراسة الشروط والعوامل التي يتم بها هذا السلوك وما هي الاستعدادات الكامنة والدوافع الشعورية واللاشعورية التي تقف وراء هذا السلوك وما تأثيرها على الإنسان ومدى علاقة الظروف الخارجية المختلفة التي ينبعث فيها هذا السلوك وكذلك مدى علاقة الجسم بالعقل .

وقد أكدت الدراسات القديمة في حضارات العالم المختلفة للفلاسفة إن تربية الفرد الجسمية والفكرية والروحية تعتمد على مدى العلاقة بين الجسم والعقل هي المساهمات الأولى في تطوير مجالات علم النفس وأصبح علماً بحد ذاته وانفصاله عن علم الفلسفة في نهاية القرن الثامن عشر وبداية القرن التاسع عشر وكذلك انفصاله عن الالهيات والظواهر الروحية المتعلقة برجال الدين وأصبح علماً كغيره من العلوم الطبيعية والاجتماعية يهتم بدراسة الظواهر والتفسيرات والقوانين ومبادئ ومرتكزات تتعلق بالتعلم والتذكر والتفكير والانفعال وغيرها .

ومن ثم تأسست العديد من المدارس التي تهتم بعلم النفس ورسم البدايات والأسس الأولى له ووضع نظريات أمثال نظرية التطور لـ (دارون) ونظرية علم النفس التجريبي لـ(فونت)ونظرية فرويد (الشعورية) وغيرها مثل المدرسة الترابطية والمدرسة السلوكية .

إن جميع المدارس المختلفة الاتجاهات والزوايا التي أخذت على عاتقها دراسة السلوك والنشاط الإنساني في مجال علم النفس الحديث تضع التساؤلات التالية :-

١. ما يصدر عن الإنسان من نشاط ظاهري أو داخلي.

٢. كيف يحدث هذا النشاط.

٣. ما سبب حدوث هذا النشاط .

مفهـوم علـم النفـس الرياضــي .

لعلم النفس أهمية في مختلف مجالات الحياة ، وعلم النفس الرياضي فرع من هذا العلم الإنساني بوصفه علماً إجرائياً يبحث في تنظيم النشاط النفسي وحالات صفات الإنسان التي تعد كمؤهلات نفسية لمعالجة الرياضي مع بيئته كما أن تغير الأوضاع والحالات النفسية تحصل على شكل توجيه نفسي وفق معايير مختلفة كثيراً فالعلاقة بين الجسم والنفس وثيقة مما أدى إلى عدم الفصل بين الجسم والنفس لأنهما الأساس التي تعتمد عليهما شخصية الرياضي .

وعند النظر إلى علم النفس الرياضي كفرع من علم الرياضة والتدريب، فمن المحتمل بصورة كبيرة أن تتضمن بؤرة الدراسة محاولة وصف السلوك وتفسيره والتنبؤ به في المواقف الرياضية.

ويعد مفهوم علم نفس الحركة، وجهة نظر شاملة لدراسة السلوك في الرياضة؛ حيث يعرف مارتنز علم الحركة على أنه: دراسة الحركة الإنسانية، وخاصةً النشاط البدني في كافة الأشكال والمجالات.

وانطلاقًا من هذا المفهوم الشامل، فعلم نفس الحركة - علم النفس الرياضى والتعلم والضبط الحركي ، يتضمن دراسة الجوانب النفسية للحركة البشرية، **وتشمل الجوانب الأخرى:**

١- فسيولوجيا علم الحركة - فسيولوجيا التدريب.

٢- الميكانيكا الحيوية في علم الحركة - الميكانيكا الحيوية في الرياضة.

٣- علم الحركة الاجتماعي - علم الحركة الثقافي - علم الاجتماع الرياضي.

٤- الحركة والنمو- النمو الحركي.

ومن الصعوبة بمكان وضع تعريف دقيق لعلم النفس الرياضي؛ حيث تتعدد المنظورات وتتباين الأدوار بما يفرض اتجاهات متعددة في التعريف، فتصنفه فئة على أنه أحد فروع علم النفس العام، ويصنفه آخرون، بأنه أحد فروع الرياضة، وعلم التدريب الرياضي، بينما فئة ثالثة، تفرق بين علم النفس الرياضي الذي يولى اهتمامًا باللاعبين وخصائصهم وعلم نفس النشاط البدني الذي يتضمن كافة المجالات المرتبطة بالحركة.

وفيما يلي نتناول بعض تعريفات علم النفس الرياضي، وهى:

يعرفه سنجر Singer: بأنه علم نفس تطبيقي يدرس ويطبق مبادئه على الألعاب ومواقف اللاعبين.

ويرى الدرمان Alderman ، بأنه: أثر الرياضة نفسها على السلوك البشرى.

ويرى كوكس Cox ، بأنه: فرع من الدراسة تطبق فيه مبادئ علم النفس على المواقف الرياضية.

أو هو فرع من علم النفس وعلم التدريب يهدف إلى تقديم إجابة لتساؤلات عن السلوك البشرى في الرياضة.

ويعرف كراتى Craty علم النفس الرياضي، بأنه: فئة فرعية من علم النفس تركز اهتماماتها على اللاعبين والألعاب الرياضية .

ويعرف عمرو بدران Amro Badran ، علم النفس الرياضي، بأنه: العلم الذي يدرس سلوك وخبرة الإنسان تحت تأثير ممارسة التربية البدنية والرياضة، ومحاولة تقويمها للإفادة منها في مهاراته الحياتية.

من هنا يعرف علم النفس الرياضي(sport PsycHlogy) بأنه العلم الذي يدرس سلوك الفرد في الرياضة.

أو هو العلم الذي يهتم بدراسة الموضوعات النفسية المرتبطة بالنشاط الرياضي في مختلف مجالاته ومستوياته والبحث في الخصائص والسمات النفسية للشخص التي تعد الأساس لذاتي للنشاط الرياضي من اجل تطوير هذا النشاط وإيجاد الحلول العملية لمختلف المشاكل لتي تواجهه.

أو هو من العلوم الإنسانية التي تقوم بإعطاء المعلومات والمعارف والخبرات التي تحقق الأهداف والواجبات التي يسعى إليها علم التدريب الرياضي.

أو هو العلم الذي يهتم بدراسة الحركة للإنسان مرتبطاً بعلوم الرياضة مثل فسيولوجيا الرياضة ،البايوميكانيك الرياضي،التدريب الرياضي الخ ....

إذ أن الهدف من دراسة السلوك في الرياضة هو محاولة اكتشاف العوامل النفسية التي تؤثر على سلوك الرياضي، هذا من ناحية من ناحية أخرى تأثير خبرة الممارسة الرياضية نفسها على جوانب شخصية الرياضي من ناحية ،الأمر الذي يسهم في تطوير الأداء الأقصى وتنمية الشخصية (**Maximum Performance**).

ومن هنا ظهرت العديد من الموضوعات التي يقوم بدراستها علم النفس الرياضي منها (السلوك ،الشخصية، الدوافع، العدوانية،الاتجاهات، القيادة الرياضية، القلق ، خبرات الفشل والنجاح ،الـــخ ...)

وتشهد السنوات الأخيرة تزايداً ملحوظاً بالمجال التطبيقي لعلم النفس الرياضي وأصبح تخصيص برامج لتدريب المهارات النفسية (**logical skills training**) يسير جنباً إلى جنب مع تطوير المهارات الحركية والنواحي الخططية والبدنية .

ومن أمثلة المهارات النفسية التي يحتاجها الرياضي في التدريب الرياضي هي :-

١- التصور الذهني .

٢- تنظيم الطاقة النفسية.

٣- أساليب مواجهة توتر المنافسة الرياضية (التدريب على الاسترخاء).

٤- بناء الأهداف.

٥- ومن هنا تبرز أهمية علم النفس الرياضي فيـ :ـ

لغرض دراسة السلوك مهما كان كظاهرة تقوم على أساس الملاحظة والقياس والتجريب نضع أمامنا ثلاثة أوجه رئيسية للسلوك هي .

أولاً:- اتجاه سلوك الفرد الرياضي.

ثانياً:- كمية أو مقدار السلوك للفرد.

ثالثاً:- دقة السلوك الصادر من الفرد الرياضي.

إن المظاهر الثلاثة أعلاه لا يمكن فصلها عن بعضها ،فاتجاه سلوك الفرد الرياضي يقصد به لماذا يسلك الفرد هذا السلوك مثلاً لاعب كرة القدم يحتفظ بالكرة بدلا من تمريرها أو العكس هل يعزى هذا السلوك واتجاهه إلى الحالة النفسية أم إلى القدرات والإمكانيات وتفسير ذلك السلوك.

أما المظهر الثاني يمثل كمية ومقدار السلوك أي الدرجة والشدة مع الاستمرارية بالأداء أي يقوم رياضي باتجاه معين في منافسة محلية لكن في منافسة دولية نلاحظ تغير

السلوك من حيث الشدة والكم وهذا أيضاً متعلق بالإعداد النفسي للمنافسات الرياضية.

أما المظهر الثالث والذي يمثل دقة السلوك الصادر من الفرد الرياضي والذي يعبر عن الزمن الذي يستغرقه الفرد لصدور الاستجابة المطلوبة أي الصحيحة مثال على ذلك الاستجابة الصحيحة لحظة انطلاق الرياضي من مكعبات البداية في العاب القوى إن المظاهر الثلاثة مرتبطة فيما بينها أي زيادة الكمية (الحجم) (الدقة) إذ أن اختلاف الاتجاه يؤدي إلى إتمام الأداء من غير دقة سلوك وبالعكس وعليه أن الانسجام **بينهما يتوقف على:-**

١- الإعداد العام للرياضي .
٢- الإعداد المهاري للرياضي.
٣- الإعداد الخططي.
٤- الإعداد النظري (المعلومات والمعارف التي يمتلكها الرياضي).

ومما تجدر الإشارة إليه فان أهمية علم النفس الرياضي تكمن في :ـ

١- التعرف على دوافع الانجاز الرياضي وتطويره.
٢- التعرف على المعوقات والمشاكل الخاصة بالانجاز الرياضي .
٣- المساهمة في تطوير الشخصية .
٤- برمجة وتنظيم وتحديث التمارين والتدريب الرياضي.
٥- معرفة الآراء النفسية التي تجعل التحفيز للسباقات وتنفيذها ملبياً لمتطلبات الانجاز الرياضي.
٦- رفع المستوى الرياضي والمحافظة عليه.
٧- المحافظة على الصحة البدنية والنفسية.
٨- تطوير الرغبات والدوافع والميول والاتجاهات.
٩- الإسهام في أسس السلوك الاجتماعي للإنسان وتكوين المواقف الايجابية.

فروع علم النفس :

١. علم النفس التجريبي .
٢. علم النفس الإكلينيكي .
٣. علم النفس الارتقائي (النمو).
٤. علم نفس الشخصية والاجتماعي.
٥. علم النفس الصناعي .
٦. علم النفس الهندسي.
٧. علم النفس العسكري.
٨. علم النفس الشخصية.

الشخصية ومفهومها:

تعد الشخصية من المصطلحات التي شاع استخدامها في حياتنا اليومية لوصف تلك الجوانب التي تجعل الشخص جذاباً أو غير جذاباً بالنسبة للآخرين لذلك نحب الأفراد الذين يوصفون بامتلاكهم الشخصية أو وصفهم بـ اللطف أو الأوصاف الجيدة أو العكس من ذلك لا نحب من يكونوا عديمي الشخصية أومن هم متساهلين إلى أكثر مما هو مطلوب.

لذلك فمفهوم الشخصية ليس من السهل والبسيط معرفته فالشخصية ليست شي يملكه البعض ولا يملكه البعض الأخر ولا يمكننا التكهن بان أي شخص قوياً أو ضعيفاً لان هذه التعابير قد لا تظهر طبيعة وحقيقة الأفراد.

فمثلاً هناك تعاريف للشخصية تؤكد على المظاهر الخارجية للفرد أكثر من اهتماماتها بطبيعة تكويناته الداخلية إذ أنها تهتم بقدرة الفرد على استثارة استجابات الآخرين الايجابية في مختلف المواقف من هنا أن الشخصية ينظر إليها من حيث قيمتها ((كمثير)) ومن ابرز عيوب هذا النوع من التعاريف الاهتمام بالمظاهر الخارجية

والسلوك الظاهري وإهمال المظاهر الداخلية للشخصية التي تتضمن المدركات والاتجاهات والدوافع والرغبات التي لا تظهرها السلوكيات الخارجية وهذا ما يترك الآخرين بالحكم على سلوكه الخارجي أي سلوكه مما يؤدي إلى اختلاف أحكامهم باختلاف ما يروه من سلوك وهذا لا يعطي تعريفاً صادقاً للشخصية .

كما أن هناك تعاريفاً أخرى للشخصية تنظر إليها بأنها ((استجابة)) إذ يرى فلويد البورت(١٩٢٤) إن الشخصية استجابة للمثيرات الاجتماعية والبيئية أو الرياضية وغيرها تكيفاً مع الموقف، وبالرغم من أن مفهوم الشخصية يرتبط ببعض المظاهر السلوكية الموضوعية في المواقف الاجتماعية المختلفة إلا أن بعض العلماء يرون أن مفهوم الشخصية كاستجابة يثير بعض الصعوبات مثل تشابه الكثير من استجابات الآخرين مما يؤدي إلى عدم الدقة للمفهوم الشخصية .

وعليه نجد أن تعريف الشخصية (كمثير) أو(كاستجابة) لا تعطي الصورة الحقيقية لها كذلك تشابه الآخرين من حيث وصفهم بالشخصية التي تعبر عنه لذلك يرى البورت أن كلمة شخصية personl بالغة الألمانية أو الانكليزية مشتقة من الكلمة اللاتينية **persoa** وتعني القناع أو الوجه المستعار للممثل الذي كان يستخدمه لإخفاء وجه وإظهار شخصية غير حقيقية وهذا يشبه مفهوم الشخصية كمثير أو استجابة بترك الآخرين بالحكم عليه من خلال ما يرونه وليس كما تظهره حقيقته.

كما أن هناك تعاريف للشخصية تؤكد على تكوين الفرد الداخلي وطبيعته وما يظهره سلوكه إلا أن العلماء ينظرون أن هذه التعاريف تمثل وحدة معقدة في طبيعتها لا يمكن تحليلها وفهما وإخضاعه للدراسة مما يجعلها غامضة وتنسبها إلى عالم الغيبيات .

من هنا نجد ان هناك ملامح خاصة ينبغي ان تحدد مفهوم الشخصية وتميزها:__

١. الشخصية تتميز بالتفرد أي تختلف من فرد إلى فرد بالرغم من تشابه الأفراد في بعض النواحي بحكم البيئة أو الثقافة إذ أنها تمثل الشكل الفريد الذي تنتظم فيه استعداداتنا الاجتماعية الديناميكية لذلك يختلفون فيما بينهم.

٢. الشخصية تمثل العلاقة الديناميكية بين الأفراد والبيئة وهي بالتالي مكتسبة وليست شي موجود عند الطفل منذ الولادة فهي نتاج تفاعل اجتماعي لذلك نحن نخلق لأنفسنا شخصيات تختلف باختلاف المواقف والمشاكل التي نواجهها وهذا ما يدل على الفهم لحقيقي للشخصية وإدراك المواقف.

٣. الشخصية ليست سلوك ظاهري للفرد أي إن الشخصية ليست مثيراً ولا استجابة ولكنها استعداد لنوع معين من السلوك يظهره الفرد في موقف معين من المواقف .

٤. الشخصية تنظيم أو نظام متكامل من الأجهزة المتعددة تتفاعل وتتعاون معاً لأداء الوظائف والواجبات الحيوية.

فالشخصية على هذا الأساس هي:- " التنظيم الديناميكي للفرد داخل الأجهزة النفس- جسمية التي تقرر الطابع الفريد للشخص في السلوك والتفكير " .

- عبارة التنظيم الديناميكي تؤكد حقيقة الطبيعة المتغيرة والمستمرة للفرد.
- عبارة داخل الفرد تشير إلى الاهتمامات الداخلية أكثر من المظاهر الخارجية والسطحية.
- عبارة الأجهزة النفس-جسمية تعني الترابط بين العوامل النفسية والجسمية وعدم الاستقلالية.
- عبارة تقرر بمعنى توجه وتحدد قرارات نحو سلوك وتفكير معين يتناسب مع امثيات المختلة.

- عبارة الفريد تعني الطابع الخاص للفرد والمميز إذ لا يوجد شخصان لهما نفس الشخصية.
- عبارة السلوك والتفكير تعني ما يقوم به الفرد من نشاط ظاهري أو غير ظاهري محاولا التكيف والتوافق مع البيئة ومحاولا السيطرة عليها.

نموذج هولاندر (Hollander) لفهم وتحليل الشخصية ١٩٧٦ .

يتضمن نموذج هو لاندر لفهم الشخصية أربعة محاور أساسية وهي:-

١. الجوهر النفسي/ psychological core.

٢. الاستجابات النمطية/ Tyical responses.

٣. السلوكيات المرتبطة بالدور/ Role-related behaviors.

٤. البيئة الاجتماعية / Social environment.

١. يعني الجوهر النفسي محور شخصية الفرد ويتضمن مفهومه عن نفسه وعن ذاته وإدراكاته للعالم الخارجي واتجاهاته وقيمه وميوله ودوافعه اي حقيقة الفرد نفسه.

٢. يعني بـ الاستجابات النمطية الأسلوب المعتاد الذي يستجيبه الفرد للمواقف البيئية فمثلاً يستجيب الفرد لبعض المثيرات كالإحباط أو الخوف أو النجاح وهذه الاستجابات النمطية عبارة عن أساليب متعلمة للتعامل مع البيئة ومثيراتها وتكون مؤشراً صادقاً للجوهر النفسي للفرد لهذا عند ملاحظة شخص يتميز بالاستجابة المستمرة بالتوتر والاضطراب فإننا يمكن أن نستنتج وبدرجة كبيرة من الثقة أن هذا الشخص قلق أي أن الاستجابات النمطية بمثابة سلوك يمكن التنبؤ به والذي ينبع من الجوهر النفسي.

٣. السلوكيات المرتبطة بالدور تعني الجانب الظاهري والسطحي اي السلوك الذي يقوم به الفرد يومياً في ضوء تأثيرات البيئة الاجتماعية وإدراكه لعوامل البيئة

وكما يتغير السلوك المرتبط بالدور بتغير تفسير المواقف وإدراكها مما يؤدي إلى اختلاف السلوك.

وفي ضوء هذا النموذج يمكن القول بان أنواع السلوك المرتبط بالدور بالنسبة للاعبين يمكن توقع حدوثها كنتيجة للعلاقة المركبة مابين خصائص الجوهر النفسي للاعب وطبيعة الاستجابات النمطية والخصائص الفريدة للبيئة أو المواقف المرتبطة بالحدث الرياضي.

أبعاد الشخصية ومكوناتهـا :-

أشار بلوم (Bloom) إلى أن للشخصية ثلاثة أبعاد هي .

١. البعد الوجداني ويتمثل بالاهتمامات المحكومة بإشباع الحاجات والاتجاهات والقيم .
٢. البعد العقلي ويتمثل بالذكاء والقدرات العقلية والقدرات اللفظية والرياضية والميكانيكية .
٣. البعد النفسي ويتمثل بالمهارات النفسية المختلفة .

وهناك أدبيات نفسية تشير إلى أن أبعاد بناء الشخصية أيضاً تتمثل بثلاثة أبعاد هي:

١. البعد التكويني ويتمثل في بناء الكيان العضوي وكما يتمثل في أجهزته وأنسجته وخلاياه وغدده فضلاً عن وظائف تلك المكونات.
٢. البعد الثقافي ويتمثل في ان ثقافة المجتمع تطبع شخصياته بمجموعة من خصائص وعادات ومفاهيم وأفكار وأنماط من السلوك تغاير تماماً خصائص وعادات ومفاهيم شخصيات أخرى تكونت في ثقافات أخرى .
٣. البعد الاجتماعي ويتمثل بما يسمى بالتفرد (Uniueness) الذي يعتمد على التنشئة الاجتماعية داخل الأسرة وعلى الخبرات الفردية التي تكمل شخصية الإنسان.

أما مكونات الشخصية فقد اختلفت باختلاف منطلقاتهم النظرية والتطبيقية وهي :-

١. فرويد تتمثل في ثلاثة منظومات هي(الهوID ،الانا Ego ، الانا الأعلى Super Ego) .

٢. يونك Jung تتمثل في الانا Ego وهي منظومة شعوريةفي التناغم والتوافق بين الغرائز ومطالب المجتمع .

٣. أوتورانك Otto Rank تتمثل في مكونان هما (الإرادة - ضد الإرادة).

٤. أولبورت Allport وكاتيل Cattel وايزنك Eysenck تتمثل في السمات .

٥. موريه Murray وماسلوMaslow تتمثل في الحاجات .

٦. روجرزRpgers تتمثل في الذات .

٧. سكنر Skinner تتمثل في الاستجابة .

نظريات الشخصيــة .

هناك العديد من النظريات والنماذج التي قدمها العلماء والفلاسفة في مجال **الشخصية وتطبيقاتها بالنسبة للاعب الرياضي ومن هذه النظريات :-**

١. النظرية الديناميفسية Psychodynamic theory

٢. نظرية الانماط Type(constutional tempermental) theories

٣. نظرية السمات Trait theories

٤. نظرية التعلم الاجتماعي social learnig theory

٥. نظرية النموذج التفاعلي Interction model

١ -النظرية الديناميفسية :-

يعد سيجموند فرويد Freud مؤسس هذه النظرية وقد خضعت إلى العديد من التعديلات على يد الفرويديون الجدد من امثل (كارل يونج Jung ،اريك فروم Fromm ،اريك اركسون Erickson) وغيرهم كنتيجة للخبرات مع المرضى النفسيين من خلال العلاج بالتحاليل النفسية والأساليب الاكلينكينية والعيادات النفسية

للتخلص من هذه الأمراض النفسية .

وأصحاب هذه النظرية ينسبون السلوك إلى القوى الدينامية المنبعثة من الطاقة النفسية أو الغريزية ومن محتويات اللاشعور وإلى الخبرات والرواسب الفردية المكتسبة المؤثرة في تلك الدوافع الغريزية **وتتكون هذه النظرية من ثلاثة مكونات:-**

١-الهووالانا والانا الأعلى :-

الشخصية من وجهة نظر " فويد" منظومة متكاملة تتضمن ثلاثة مكونات أساسية هي (الهوID ، الاناEgo والانا الأعلى Superego) وهذه النظم الأساسية الثلاثة تتكامل معاً بصورة يصعب معها عزل اثر كل منها في سلوك الإنسان فقد أشارة "فويد" إلى أن الهو ID هو النظام الأصلي للشخصية كما انه أساس الحياة الإنسانية كما انه ذلك الجزء من النفس الذي يتضمن كل ما هو موروث وغريزي لدى الطفل منذ الولادة ويحتوي على العمليات العقلية المكبوتة في اللاشعور كما انه مخزن للطاقة النفسية ويتميز بالرغبة الجامحة في طلب الإشباع وإنكار كل عرف أخلاقية كما انه يعبر عن الغرض البيولوجي للبدن وإشباع رائزه من ناحية أخرى يزود العمليات التي يقوم بها كل من الأنا والأنا الأعلى بالطاقة وعلى النقيض من ذلك فأن " الأنا Ego " يمثل الجانب الشعوري والمنطقي والواقعي للشخصية والذي يستطيع الإدراك والحكم والتقييم عن طريق الاتصال بالعالم الخارجي " الإدراك Peeception " .

أما " الأنا الأعلى" Superego فيمثل الضمير ومن وظائفه رقابة " الأنا " والحد من جموحها ومحاولة السيطرة عليها كما أن الأنا الأعلى يمثل الأخلاق والمجتمع وافترض " فرويد " أن الأنا الأعلى تسهم في حل الصراعات بين " الهو" وبين " الأنا ".

٢-الجانب الشعوري واللاشعور.

فرق فرويد بين ثلاثة مظاهر للعمليات العقلية وهي (الشعور ،ما قبل الشعور، اللاشعور) وأشار إلى أن عقل الإنسان أشبه بجبل الجليد وان الجزء الصغير الطافي منه على سطح الماء يمثل منطقة الشعور كما انه ذلك الجانب من الحياة العقلية للفرد الذي يكون على وعي به وإدراك له وهي التي ترشد الفرد إلى ما يدور حوله في العالم الخارجي .

أما الجزء الأكبر الذي لا يطفو على سطح الماء فيمثل منطقة اللاشعور التي توجد بها الدوافع الغريزية والأفكار والمشاعر وغيرها من القوى الحيوية الغير مرئية والتي كانت شعورية ولكن نظراً لعدم انسجامها مع الشخصية الشعورية فانه يتم كبتها في اللاشعور فكان اللاشعور المخزن العقلي لخبرات الفرد الماضية وهناك رقابة على كل ما هو موجود في اللاشعور حتى لا ينتقل إلى الشعور فإذا قلت هذه الرقابة فان بعض محتويات اللاشعور تظهر إلى حيز الشعور وتؤثر بالتالي على سلوك الإنسان وأفعاله الشعورية وتأخذ صوراً متعددة .

أما منطقة ما قبل الشعور فهي المنطقة التي تقع مابين الحالة العقلية الشعورية واللاشعورية ويمكن تشبيهها بمنطقة تتجمع فيها الأفكار والذكريات الماضية التي تسعى إلى الظهور عن طريق الشعور ولكنها لم تتمكن بعد ذلك .

٣-العمليات الدفاعية للأنا .

كما أشار فرويد إلى العمليات العقلية ومن أمثلة ذلك أن الفرد عندما ينتابه الصراع النفسي فانه يحاول أن يقوم بمحاولات ايجابية لحل هذا الصراع فإذا تعذر عليه وفشلت محاولاته ظل الفرد في حالة صراع ويلجأ إلى طرق وأساليب أخرى سلبية تعرف بالعمليات العقلية أو الحيل الدفاعية لأنها تسعى إلى محاولة حماية الفرد من

تعرضه للتوتر والقلق والصراع والعمليات العقلية لا تنهي الصراع والأزمة النفسية التي يعاني منها الفرد وإنما محاولة تخليصه مؤقتاً من التوتر والخوف وتسهم في إمداده بشيء من الراحة الوقتية وهي عمليات لاشعورية يقوم بها الفرد دون تفكير وروية **ولا يمكن لإرادة الفرد أن تتحكم فيها ومن العمليات الدفاعية للأنا** :-

١.**التبرير**/ عملية لاشعورية يحاول فيها الفرد تفسير سلوكه الخاطئ تفسيراً منطقياً معقولاً ويختلف التبرير عن الكذب فالكذب عملية شعورية إرادية يقوم بها الفرد وهو على علم بما يقول ويفعل ومن أمثلة التبرير التي نصادفها في المجال الرياضي ان يعزو اللاعب خطأ كبس الكرة إلى التمرير الخاطئ أو إلى رداءة الكرة أو يرجع إلى ضعف مستواه لقلة التدريب ،وهو نوعان :-

أ- **التعويض**/ لون من ألوان السلوك يحاول الفرد تعويض السلوك الخاطئ بالناجح أو الفشل بالنجاح مثل الفرد الذي يفشل بدراسته يتوجه إلى الممارسة الرياضية والإبداع فيها أو يقوم اللاعب القصير القامة بزيادة التدريب لغرض التعويض في لعبة الكرة الطائرة مثلً.

ب_**الإعلاء**/ محاولة التعبير عن بعض الدوافع التي ينتقدها المجتمع بوسائل أخرى يرتضيها المجتمع ويقرها فقد يتحول الميل والمشاجرة والعنف إلى التفوق الرياضي في رياضات المنافسة أمثال المصارعة والملاكمة والمبارزة .

٢.**الإسقاط** / يحاول الفرد ان ينسب عيوبه ونقائصه للآخرين ويمكن اعتباره نوعاً أيضاً من التبرير مثلً عندما يفشل لاعب تنس الطاولة أو التنس في التوجيه الصحيح للكرة فينظر إلى مضربه أو للشبكة نظرة ملوها العجب والاستنكار أو لاعب كرة القدم بعدم التهديف فينظر إلى حذائه أو بالتخصر .

٣. **التقمص** / عكس الإسقاط ففي هذه الحالة يقوم الفرد بامتصاص ما يجد عند غيره من الصفات والخصائص بالآخرين فكثيراً ما نرى محاولة الناشئ تقمص

شخصية بعض اللاعبين الدوليين في مختلف الألعاب الرياضية والشعور بأنه أصبح في تصوره الشخصية المتقمصة مما يؤدي إلى احترام الذات كما انه يختلف التقمص باختلاف الشخصية المتقمصة واعتبار النموذج اثر طيباً أو العكس اذا كان المتقمص شخصية غير مرغوبة فيها.

٤.**الكبت**/ عبارة عن محاولة نفي وإبعاد بعض النزعات والدوافع والذكريات التي لا يقرها الفرد مع أفكاره وتقاليد مجتمعه ونسيأنها اي دفعها إلى الجانب اللاشعوري فإذا نجح في ذلك فانه يتجنب من الصراعات والقبول في المجتمع وإذا فشل في ذلك فان الصراعات قد زادت في ظهورها .

٥-**النكوص** / محاولة الفرد عند الإحباط والفشل الظهار بأسلوب من الأساليب البدائية اي عبارة عن ذلك التقهقر الذي يصيب الفرد فيرتد إلى مرحلة من مراحل السابقة والقيام باستجابات غير ناضجة مثلاً اللاعب الذي يفشل في شيء يقوم بالبكاء أو عند الهزيمة .

٦- **تكوين رد فعل** / أخفاء الدوافع والسلوكيات خلف سلوك مغاير بصورة مغاير ومبالغ فيه مثلاً أن يقيم الفرد لنفسه بالفضيلة ومحارباً للرذيلة وارتكابها وهو في الحقيقة يخفي الرذيلة بداخله أو الفرد الضعيف ويتظاهر بالشجاعة والجرأة إلى حد التهور.

٢-نظرية الأنماط:-

تحاول هذه النظرية تقسيم الناس إلى أنماط تبعاً لبعض الميزات السائدة لدى كل فرد وفي اعتقادهم أن هذا النمط يحدد شخصية صاحبه بصورة ما كما حاولوا منذ القدم البحث عن الأنماط المختلفة التي ينقسم الأفراد فيما بينهم تبعاً لها فقد قسموا الأفراد إلى أنماط مزاجية وأنماط جسمانية وأنماط نفسية اجتماعية .

١.**الأنماط المزاجية** :المزاج هو مجموعة من الصفات التي تميز انفعالات الفرد عن غيره من الأفراد كما انه الخصائص التي تميز ديناميكية العمليات الانفعالية للفرد **ومن أمثلة ذلك**:-

*- الدرجة التي يتأثر بها الفرد أثناء المواقف التي تثير انفعاله أي هل تأثره سطحي أم عميق سريع أم بطيء ؟

*-نوع الاستجابة الانفعالية أو نوع رد الفعل الانفعالي اي هل تتميز استجابة الفرد الانفعالية بالقوة أم الضعف ؟

*-نوع الحالة المزاجية السائدة لدى الفرد اي هل تتميز بالمرح أو الانقباض بالهدوء أو الاستثارة الدائمة ؟

*-مدى ثبات الحالة المزاجية للفرد اي هل يظهر في حالة مزاجية ثابتة ام دائمة للتقلب ؟

وقد قسم الطبيب الإغريقي (هيبوقراط) الناس إلى أربعة أنماط طبقاً لنوع السائل السائد في الجسم (الدموي ،السوداوي،الصفراوي،اللمفاوي)وهذا يتفق مع تقسيم (بافلوف) لأنواع الأجهزة العصبية المختلفة التي تميز أنواع أنماط الجهاز العصبي كما يتفق علماء النفس أن هناك أنماط مزاجية وعصبية تتطلبها المستويات الرياضية لتحقيق أعلى المستويات الرياضية.

مما ينبغي على المدربين مراعاة اختيار اللاعبين الناشئين على أساس صفاتهم المزاجية والانفعالية إلى جانب قدراتهم وإمكانياتهم ورغباتهم كما ان ملاحظ اللاعب أثناء المنافسة تمكننا من إصدار حكم على مزاجه ونوعية نمطه مما يعطي عمل تربوياً أكثر.

٢.الأنماط الجسمية:-

محاولة تقسيم الأفراد تبعاً للمميزات الجسمية اي لكل فرد نمط جسمي يحدد شخصيته كما حاولوا إيجاد العلاقة بين الأنماط الجسمية والصفات النفسية المرتبطة بها

وهي نظريتان أساسيتان هما :-

أ- نظرية كرتشمر/ أشار الطبيب الألماني كرتشمر(عام١٩٢٥) انه يمكن تقسيم الأفراد إلى ثلاثة أنماط جسمانية (النمط النحيل ،النمط الرياضي ،النمط السمين)

ب- نظرية شلدون/ قام بتصوير الأفراد فوتوغرافياً من ثلاثة جهات أمام وخلف وجانب وقسم الأفراد (النمط البطني ،النمط العضلي، المط النحيل) وهناك ثلاثة مقاييس لكل نمط موزعة إلى سبعة فئات أو درجات لتحديد نمطه بحيث يؤخذ أعلى درجة.

٣- نظرية السمات :-

تعد نظرية السمات في مجال دراسة الشخصية من بين ابرز النظريات لدراسة وفهم أبعاد وجوانب والتنبؤ بالسلوك في المجال الرياضي ،تعرف السمة (Trait) يشير إلى الاتجاه المميز للشخص لكي يسلك سلوك بطريقة معينة ،أوهي صفة يمكن أن نفرق على أساسها بين فرد وأخر .

هناك ثلاثة مراحل لأجل فهم ومعرفة السمات:-

١. السمة تنسب إلى السلوك الذي يقوم به الفرد في العديد من المواقف فنقول انه يعمل بثقة أوانه حذر أوانه عدواني.
٢. السمة تنسب إلى الشخص الذي يقوم بالسلوك كأن نقول ان الشخص واثق من نفسه أو الشخص حذر أو الشخص عدواني.
٣. السمة تنسب إلى تكرار السلوك لعدة مرات فنقول ان الشخص لديه سمة الثقة بالنفس أو عدواني أو كثير الحذر .

أنواع السمات..........

١. السمات العامة والسمات الخاصة.

٢. السمات السطحية والسمات المنبعية.

٣. السمات ثنائية البعد وكخط متصل.

٤. السمات كسمة وكحالة .

٤-نظرية التعلم الاجتماعي:-

تستند هذه النظرية على العوامل البيئية والسلوك المكتسب وتؤكد على العمليات الاجتماعية والمعرفية في تطوير الشخصية وقد أشار ((البورت بانديورا Bandura)) إن هذه النظرية تتأسس على جانبين هما "النمذجة أو القدوة" Modeling وهي محاكاة السلوك أي التعلم من خلال الملاحظة والجانب الآخر "التعزيز الاجتماعي" Social reinforcement أي إن السلوك الذي يعزز يميل إلى التكرار مرة أخرى ويمكن تعريفه عملية اتصال لفظي أو غير لفظي بين فردين والتي يمكن ان تزيد من قوة الاستجابة.

وكمثال رياضي عندما يتغاضى المدرب الرياضي عن سلوك العدواني للاعب فان مثل هذا الإجراء يزيد من استمرارية أظهار العدوانية في المواقف العدوانية وعلى العكس من ذلك فان تشجيع المدرب على اللعب النظيف Fair play لدى اللاعب وعقاب اللاعب المسيء فان مثل هذا السلوك يدخل ضمن إطار التعلم الاجتماعي .

٥-نظرية النموذج التفاعلي مابين العوامل الشخصية والموقفية:-

تبنى هذه النظرية على التفاعل بين الشخصية وبين البيئة(Environment) أي بين مدخل العوامل الشخصية وعوامل الموقفية وفي ضوء ذلك فان النظر إلى الشخصية من ناحية السمات الشخصية فقط أومن ناحية الموقف فقط قد يؤدي إلى التوصل إلى

نتائج غير دقيقة بل ينبغي الربط بين كل من العوامل الشخصية والسمة والموقف بصورة متفاعلة حتى يمكن التوصل إلى نتائج أكثر دقة لفهم الشخصية والتنبؤ بسلوكها .

ولتدليل على مضمون هذا التصور وخاصة في مجال علم النفس الرياضي اذ قد يكون الشخص عدوانياً في موقف معين لكن لا يكون كذلك في بعض المواقف الحياتية العامة وكذلك بالنسبة لسمة القلق قد يكون قلقاً لأداء امتحان لكن لا يكون في المواقف الاستجابة الحركية كذلك .

وقد حاول كوكس cox تقيم النموذج التفاعلي مابين العوامل الشخصية للاعب الرياضي وما بين الموقف الرياضي وأثره على السلوك الرياضي وهذه تشكل نسبة قدرها ٥٠٪ أما النسبة الباقية والمتمثلة بـ القدرات البدنية والحركية والمهارية ودرجة صعوبة الأداء أو المهمة ومستوى المنافسة تمثل ٥٠٪.

الدوافـع والحاجـات والحوافـز:-

يعد موضوع الدافعية Motivation واحد من أهم موضوعات علم النفس أهمية وإثارة لاهتمام الناس جميعاً لذى يهم الأب الذي يريد أن يعرف لماذا يميل طفله إلى الانطواء على نفسه والعزوف عن اللعب مع أصدقاه ويهم المربي الرياضي في معرفة دوافع ممارسة الإفراد للرياضة حتى يتسنى له أن يستغلها في تحفيزهم على تطوير أدائهم لان الأداء لا يكون مثمراً وجيداً ألا إذا كان يرضي دوافع الفرد.

إن كل ما يقدمه علم النفس حتى الآن من نظم وتطبيقات سيكولوجية نظريات يرجع إلى حقيقة وهي أن كل سلوك ورآه دوافع أي تكمن ورآه قوى دافعية معينة والقول المأثور انك تستطيع أن تقود الحصان إلى النهر لكن لا تستطيع أن تجبره على شرب الماء أو يستطيع الأب أن يجبر ولده على ممارسة الرياضة لكن لا يضمن انه

سوف يبذل قصارى جهده.

تعرف الدوافع :-

"محركات للسلوك نحو تحقيق الهداف".أواستعداد الرياضي لبذل المزيد من الجهد من اجل تحقيق الأهداف.**ومن اجل فهم التعريف توجد ثلاثة عناصر هامة وهي**:-

١. الدافع Motive حالة من التوتر تثير السلوك في ظروف معينة وتوجهه وتؤثر عليه.
٢. الباعث Incentiveعبارة عن مثير خارجي يحرك الدافع وينشطه ويتوقف ذلك على ما يمثله الهدف الذي يسعى الرياضي إلى تحقيقه .
٣. التوقع Expectation مدى احتمال تحقيق الهدف .

الحاجـات:-

إن الحاجة تنتج من جراء نقص في بعض العناصر الأساسية عند الإنسان وهذا النقص قد يكون جسمياً أو نفسياً أو اجتماعياً أو غيره.أما الدافع يمثل الرغبة في التغلب على النقص الحاصل وإعادة التوازن... إذن الحاجة تؤدي إلى استثارة الدافع، كما أن استثارة كل من الدافع وسد الحاجة تؤدي للبحث عن (مشبع) يكون في البيئة عادةَ وهذا المشبع يسمى (بالحافز).

فالحافـز:- هو منشط للعملية السابقة بمعنى الظاهرة التي تخلق حاجات عند الشخص تؤدي إلى القيام بسد تلك الحاجات .

وبما ان الدوافع هي المحركات للسلوك في المواقف المختلفة لضا فان فهم هذه الدوافع وكيفية استخدامها يساعدنا في ضبط السلوك والتحكم فيه.

تصنيف الدوافع:-

أولاَ:-تصنيف ماسلو(هرم ماسلو) للدوافع.

ثانياَ :- أ- الدوافع الأولية (الفطرية ،الموروثة،الجسمية،الفسيولوجية)

ب-الدوافع الثانوية(المكتسبة،النفسية ،الاجتماعية)

ثالثاَ :- أ-الدوافع الخارجية (بمعنى تفاعل الإنسان مع البيئة من اجل خلق تلك الدوافع)

ب-الدوافع الداخلية(بمعنى أنها موجودة داخل الفرد نفسه أي ذاتية)

رابعاَ :- الدوافع الفردية (دافع الحركة،دافع الاستطلاع،المتعة والسرور،دافع الثقة بالنفس،دافع الشهرة وتحقيق الثقة،دافع الانجاز،دافع الصلة الاجتماعية).

خامساَ:-الدوافع الاجتماعية(الدوافع الأخلاقية الاجتماعية،الدوافع التربوية، دافع الشعور بالمواطنة،دوافع التكامل النفسي والبدني).

سادساَ:-دوافع دائمية تنشئ منذ الولادة وتستمر مع الإنسان/ ودوافع مؤقتة تزول مع زوال المؤثر.

<u>أغراض التحفيز:-</u>

١- تحسين مستوى الانجاز الرياضي.

٢-الثبات في التدريب على الفعالية.

٣-بذل المزيد من الجهد أثناء التدريب والسباقات الرياضية.

٤-اختيار وتفضيل فعالية دون غيرها.

<u>مصادر التحفيز الرياضي:-</u>

أولاَ:-المتغيرات الشخصية.

ثانياَ:-المتغيرات الاجتماعية.

ثالثاَ:-المتغيرات المتعلقة بالفعالية.

رابعاَ:- المتغيرات الظرفية.

العوامل المؤثرة في تطوير الدوافع والرغبات:-

١- معرفة الفرد بالفعاليات الرياضية المختلفة تزيد من تنمية الرغبات وتوجيهها.
٢- المشاركة بالمسابقات الرياضية المحلية والخارجية تولد خبرة مباشرة لتطوير الدوافع والاهتمامات الرياضية المختلفة.
٣- تطوير وتنمية الدوافع عند الأطفال في مختلف الأنشطة لغرض تكوين وتقوية الرغبات.
٤- ربط الدوافع والرغبات بالأنشطة الأخرى مثل الموسيقى مشاهدة النموذج والصور والرسومات.
٥- تطوير الرغبات والدوافع من قبل الوالدين.
٦- توجيه وأساليب المربي الرياضي في تطوير الرغبات والدوافع من خلال الخبرة التي يمتلكها وتوجيهها نحو الأفضل.
٧- خلق مواقف ايجابية للفرد تعمل على تطوير الدوافع والرغبات وبشكل مستمر.
٨- اعتماد مبدأ المكافئة والتدعيم لغرض تكرار النجاح .

الاتجاهات النفسية :-Attitude

الاتجاه النفسي:-هو مجموع الميول والرغبات والمشاعر والقناعات للفرد اتجاه مثير معين.

الاتجاه النفسي:-هو استعداد وجداني ثابت نسبياً يحدد سلوك الفرد وشعوره اتجاه مثير معين.

مكونات الاتجاه النفسي:-

١. المكون المعرفي/ يمثل معتقدات وقناعات الفرد حول بعض الأحكام المتعلقة بالمثير أي (تفسيرها) بناءً على تحليلات فكرية وإدراكية في الدماغ تحصل نتيجة الخبرات السابقة والمتكررة.

٢. المكون العاطفي/ يمثل الاستجابة الانفعالية والعاطفية (الحب والكره والبغض الخ) اتجاه مثير معين.

٣. المكون السلوكي (النزوعي)/ يمثل نوعية النزعة للمثير هل هي ايجابية ام سلبية أو محايدة اتجاه ذلك المثير.

كيفية نمو الاتجاهات:-

هناك عدة عوامل تؤثر في تكوين الاتجاهات ونموها وهي:-

١. تأثير الوالدين والعائلة والأقارب والأصدقاء.

٢. تأثير عملية التعلم.

٣. تأثير البيئة وما يتعلق بها من مؤثرات.

٤. تأثير الخبرات السابقة للفرد.

٥. تأثير مدى ارتباط الفرد بموضوع الاتجاه.

تغير الاتجاهات النفسية:-

أ. تغير الاتجاه في نفس مسار الاتجاه الحالي سواء كان الاتجاه سلبي أو ايجابي أو محايد وتطلق عادة ب(التعزيز،التدعيم) في حالة تكراره بشكل ايجابي .

ب. تغير الاتجاه بعكس مسار الاتجاه الحالي أي تغير الاتجاه السلبي إلى ايجابي أو العكس وهناك عدة عوامل تدخل في هذا المحور من تغير الاتجاهات.

العوامل الأكثر شيوعاً (المؤثرة) في تغير الاتجاهات:-

١. مستوى سهولة وصعوبة الاتجاه وتكوينه مثلاً المستوى البسيط يتأثر بالدعاية وأساليب الإعلام الحديثة أما المستوى المعقد يرتبط بمجموعة مواقف ودقائق جزئية توثر بتكوينها.
٢. درجة قناعات وميول ورغبات الفرد بموضوع الاتجاه نفسه.
٣. أن تغير الاتجاهات مرتبط بكل العوامل التي تؤثر في تكوين الاتجاهات (تأثير الوالدين ،تأثير عملية التعلم،....).
٤. الدافعية وتأثيرها في تكوين الاتجاهات وتغيرها.
٥. ظهور حاجات جديدة تعمل على تكوين وتغير الاتجاهات.

نظريات تكوين وتغير الاتجاهات النفسية :-

١. **نظرية التعرض للمثير/** تقترح هذه النظرية أن تعرض الفرد لمثير معين وبشل متكرر واقتران ذلك المثير بمشاعر ايجابية يجعله أن يكون استجابة ايجابية لذلك الموقف،ومن ثم تكوين اتجاه ايجابي نحو المثير ،والعكس صحيح للاتجاه السلبي.
٢. **نظرية التنافر المعرفي/** تقترح هذه النظرية إلى أن الفرد الذي يدفع لاتخاذ موقف نحو مثير معين يختلف عن الاتجاه النفسي لذلك الفرد نحو ذلك المثير سيميل إلى تغير الاتجاه النفسي نحو المثير باتجاه الموقف الذي اتخذه، وكذلك الشخص الذي يسلك سلوك في مجال معين يتعارض مع الاتجاه النفسي له في نفس المجال فانه سيعيش حالة من الصراع النفسي وحالة عدم التوازن تدفعه إلى تغير السلوك أو تغير الاتجاه النفسي لخلق حالة من التطابق بين السلوك واتجاه والتخلص من حالة التنافر الحاصلة.

الاستعداد والميل الطبيعي للرياضة والقابلية والموهبة الرياضـية:-

الاستعداد/ يقصد بالاستعداد القيام بمهارات معينة معتمداً على عاملين أساسين ومتداخلين مع بعضهما:-

أ. **النضج/** وصول الفرد إلى درجة معينة من التطور والتكامل الفسيولوجي والبني والعاطفي والعقلي لغرض إدراك واستيعاب ما يحصل عليه من معلومات جديدة.

ب. **التعلم/** تغير ثابت نسبياً في السلوك اي زيادة قابلية الفرد للقيام بمهارات من خلال التمرين والممارسة.

الميل الطبيعي للرياضة/ صفة تعكس خصائص فردية ثابتة نسبياً وموروثة في نفس الوقت تتعلق بالمواصفات الجسمية والجهاز الحركي ونوعية العظام وموقع مركز ثقل الجسم ....الخ .

القابلية الرياضية/ صفة مكتسبة (انجازية) وليست موروثة بل تتطور بشكل متدرج ومرتبط بالأنشطة الرياضية.

الموهبة الرياضية/ مجموع القابليات الرياضية.

أما مصطلح الموهوب/ يستخدم عادة لوصف الشخص الذي يتصف بميزة تختلف عن غيره من الآخرين في ميدان أو أكثر من الميادين رياضية أو هندسية أو طبية أو فنية أو أكاديمية.

خبرات النجاح والفشـــــل:-

يجب التميز بين الفوز الذي يحققه الرياضي في الساحة وخبرات النجاح الحقيقية الناتجة عن الفوز وبين الخسارة وخبرات الفشل ان خبرات النجاح والفشل تعتمد على العلاقة بين مستوى الذي يحققه الرياضي يوم السباق ومستوى طموحه أكثر من اعتمادها على الفوز

والخسارة نفسها ، فإذا كان مستوى الرياضي يوم السباق يعادل أو يفوق مستوى طموحه فانه سوف يشعر بالنجاح وما يرتبط بذلك من انفعالات ايجابية وسارة،أما إذا كان مستوى الرياضي اقل من مستوى الطموح فان ذلك سيؤدي إلى شعور ذلك بالرياضي إلى الفشل وما يترتب عليه من أثار سلبية وانفعالات غير مرضية .

الآثار الايجابية والسلبية لخبرات النجاح:-

	الآثار الايجابية لخبرات النجاح	الآثار السلبية لخبرات النجاح
١	الإحساس بالفرح نتيجة لتحقيق الأهداف	الإحساس بالإحباط نتيجة عدم تحقيق الأهداف
٢	زيادة الدافعية نحو العمل	التكاسل والملل وضعف الدافعية نحو الأداء
٣	المثابرة والجدية في العمل	الاستهزاء بالخصم
٤	الثقة بالنفس	الافتقار إلى تحقيق الذات
٥	ارتفاع مستوى الطموح	عدم تناسب مستوى الطموح مع المستوى الحقيقي للرياضي

الآثار الايجابية والسلبية لخبرات الفشل:-

	الآثار الايجابية لخبرات الفشل	الآثار السلبية لخبرات الفشل
١	المساعدة في تقيم مستوى الرياضي بشكل صحيح	الابتعاد عن الرياضة أو العمل الممارس
٢	الابتعاد عن الغرور والعجرفة	الملل والتكاسل وعدم القدرة على الاستمرار
٣	الإبداع والتنوع بالتمرين من اجل تحسين المستوى	عدم الثقة بالنفس
٤	عدم الاستخفاف والاستهزاء بالخصم	دراسة المنافس واحترام الآخرين
٥	تحقيق مستوى الطموح المتوقع	الإخفاق في تحقيق مستوى الطموح والهداف وملائمته مع المستوى الحقيقي

النصائح والإرشادات لخلق خبرات النجاح وتلافي خبرات الفشل:-

١. عدم القدرة على تكليف الرياضيين (الأفراد) بمهام وواجبات أعلى أو تقل بقليل عن مستوياتهم.
٢. مسايرة الرياضي بتقدم مستواه واطلاعه عليه والثناء على النجاح والتقدم وتحقيق الأهداف.
٣. الإعداد الصحيح للرياضيين من أهم خطوات خلق خبرات النجاح اذ انه يمثل الحكم الصادق للمستوى المتوقع للفرد.

٤. التقويم المستمر والدقيق لنتائج الأداء والسلوك للاعبين جزء مهم من العمل التربوي .
٥. التدرج بالتدريب ومكوناته (الشدة، الحمل، التكرارات،الراحة) ومواكبة التنوع بالتدريب وطرائقه(الدائري،المستمر،الفتري) .
٦. الاهتمام بالرياضيين وحل مشكلاتهم الرياضية والاجتماعية المؤثرة على المستوى الرياضي .

مستوى الطموح الرياضـــــي :-

أن خبرات النجاح والفشل تعد من العوامل المهمة التي تؤثر في مستوى الطموح الذي يضعه الفرد لنفسه ، وكذلك فان مستوى الطموح يعد من أهم العوامل المؤثرة في شعور الرياضي بالنجاح والفشل في المباراة التي يخوضها، أم مستوى الطموح قد يؤثر سلبياً أو ايجابياً على الرياضي، ويأتي ذلك نتيجة للعلاقة بين مستوى الرياضي الحقيقي ومستوى طموحه الموضوع من قبله فإذا كان مستوى الطموح مطابقاً لمستوى الرياضي أو اقل منه بقليل فان ذلك سيقترن ببعض المظاهر السلبية كعدم المبالاة أو عدم بذل المزيد من الجهد لتحسين مستوى الأداء كذلك نجد أن مستوى الطموح الذي يضعه الفرد لنفسه بحيث يفوق قدراته الحقيقية وبدرجة عالية وكبيرة سوف يقترن بمظاهر سلبية كالغرور والاستهزاء بالآخرين وبالتالي الفشل لعدم تمكنه من تحقيق أهدافه الموضوعة، إن كل ما ذكر من حالات تدخل ضمن ما يسمى بـ (مستوى الطموح السلبي) أو(مستوى الطموح الايجابي) فهو ذلك المستوى الذي يضعه الفرد لنفسه بحيث يكون أعلى من مستواه الحقيقي وبشكل معقول وبذل المزيد من الجهد والمثابرة من اجل تحقيق أهدافه وطموحاته والاستمرار بمستوى الأداء فمستوى الطموح للفرد يتمثل بالهدف الذي يضعه لنفسه فكلما كان الهدف عالياً وقريباً من مستوى الرياضي وسهل التحقيق كان الحافز لديه قوياً .

العدوان الرياضي مفهومه وأنواعه ونظرياته:-

مفهوم العـــدوان:-(Aggression)

العدوان في اللغة العربية يعني الظلم الصارخ أو(التعدي) أي مجاوزة الشيء إلى غيره وقول العرب فلان عدو فلان بمعنى فلان يعدو على فلان بالكره والظلم والعدو هنا لا يعني به (الجري)(الركض) على الرجلين .

وفي علم النفس الرياضي يراد بالعدوان الأفعال والمشاعر العدوانية وهو حافز يستثيره الإحباط أو يسببه الإثارة الغريزية وهو فعل معاداً موجه نحو شخص أو شيء ، ومن هنا يجب أن نفرق بين مصطلحات أخرى مرتبطة بالعدوانية وهي كآتي (الغضب، العنف ،العداء) .

١. **الغضب** (Anger) / تعني الحالات الداخلية التي تتصف بجوانب المعرفة الخاصة بالإحساسات وردود الأفعال الفسيولوجية وهو سلوك تعبيري معين تنزع للظهور فجأة يصعب التحكم فيه .

٢. **العنف** (Violence) / مصطلح يتعدى ظواهر العدوان والشغب حتى يصل أحياناً إلى القتل والحرق والتدمير والتحطيم التي تشكل خرقاً للقوانين المدنية وبذلك نرى ان الغضب قد يؤدي إلى سلوك العدوان بينما العنف هو أعلى درجة يصل إليها الكائن الحي في العدوان .

٣. **العداء أو العدائية** (Hostillity) تعني النزوع إلى تمني إيقاع الأذى بالآخرين وعلى الرغم من التقارب الكبير بين مصطلحي العدوانية والعدائية إذ لم يفرق الباحثون بينهما واعتبارهما دافعاً واحد إلا أننا نجد باحثين آخرين قد فرقوا بين هذين المصطلحين إذ يراد بمصطلح العدائية للإشارة إلى الميول المدعمة تدعيماً جوهرياً بينما يراد بمصطلح العدوانية للإشارة إلى الميول المدعمة تدعيماً عرضياً وهذا يعني أن

٤ . العدوان هو السلوك الآني والذي ينتهي بعد ظهوره أو بزوال المثير له، بينما العداء هو الميل للعدوان بمشاعر قد تستمر إلى أبعد من الوقت الحاضر ، من هنا يوجد للعدوانية عدة تعاريف منها .

١. **العدوانية** / سلوك ينتج عنه إيذاء الشخص نفسه (الذات) الآخرين .
٢. **العدوانية** / كل فعل يقصد به الأذى البدني والنفسي أو المادي الموجه للذات أو الآخرين أو لكليهما معاً ومرتبط بطبيعة المنافسة الرياضية .
٣. **العدوانية** / السلوك الذي يقوم به لاعب أو أكثر من أفراد الفريق الرياضي لمحاولة إصابة أو إحداث ضرر أو إيذاء للاعب من أفراد الفريق المنافس .

أشكال العـــدوان :-

١ . **العدوان البدني**/ سلوك يتصف بإلحاق كل أنواع الأذى البدني للشخص نفسه أو الغير أوكلاهما مثل (الضرب ، الكم ،الدفع ،النطح بالرأس ، الرفس) أي كل التجاوزات البدنية .
٢ . **العدوان اللفظي**/ سلوك يتصف بإلحاق كل أنواع الأذى اللفظي للشخص نفسه أو الغير أوكلاهما مثل (الشتم ، الألفاظ البذيئة وغير المرغوب بها) أي كل التجاوزات اللفظية .
٣. **العدوان النفسي**/ سلوك يتصف بإلحاق كل الأذى النفسي للشخص نفسه أو للذاخرين أوكلاهما مثل الإحباط النفسي،القلق،المحاربة النفسية والمعنوية، السلوكيات النفسية الأخرى .

أنواع العـــدوان :-

١ . **العدوان العدائي** (Hostile Aggession)/ هو السلوك الذي يحاول فيه الفرد إصابة كائن حي آخر لأحداث الألم أو الأذى أو المعانات للشخص الأخر بهدف التمتع والرضا بمشاهدة الأذى أو الألم أو المعانات التي ألحقت بالفرد المعتدي عليه

٢. كنتيجة لهذا السلوك العدواني ويلاحظ أن السلوك العدواني في هذه الحالة يكون غاية في حد ذاته ، وقد يحدث مثل هذا العدوان في المجال الرياضي في العديد من المواقف التنافسية مثل ضرب اللاعب الذي يتخطى زميله في لعبة كرة القدم أو دفع لاعب كرة اليد لزميله الثناء القفز للتصويب على الهدف وإسقاطه وهكذا في بقية الألعاب .

٣. **العدوان الوسيلي** (Instrumental Aggression) / هو السلوك الذي يحاول إصابة كائن حي آخر لأحداث السالم والأذى أو المعانات للشخص الأخر بهدف الحصول على تعزيز أو تدعيم خارجي مثل تشجيع الجمهور أو رضا الزملاء أو إعجاب المدرب وليس بهدف مشاهدة مدى معاناة المعتدى عليه ، في هذه الحالة يكون السلوك العدواني وسيلة لغاية معينة مثل الحصول على ثواب أو حافز أو رضا أو تشجيع خارجي ، ومن أمثلة هذا النوع من العدوان لاعب كرة السلة الذي يقفز لمحاولة الاستحواذ على الكرة المرتدة من اللوحة مع قيامه برفع المرفقين في اتجاه وجه المنافس أو قيام لاعب كرة اليد بإعاقة عنيفة لمنافسه ومنعه من التصويب على الهدف كي يحصل على تشجيع الجمهور له .

يتميز النوعين من السلوك العدواني في أن الأول يكون الغضب والانفعال مصاحباً للسلوك العدواني العدائي ولا يشترط وجود الانفعال والغضب في السلوك العدواني الوسيلي ويشتركان بأنهما سلوك غير سوي يجب الحد منه ومحاربته واعتباره جريمة في المجال الرياضي الذي يتميز بالمنافسة الشريفة والعادلة في ظل قوانين ولوائح ثابتة ومعروفة تدين السلوك العدواني الذي يتسم بالخطورة والإساءة .

٤. **السلوك السوي** (Assertive Behavior)/ نوع من السلوك البدني أو اللفظي الذي يقوم به اللاعب الرياضي أثناء المنافسة الرياضية والذي يتميز بالقوة والشدة والحزم والتصميم والكفاح في إطار اللوائح والقوانين المعترف بها محاولة لتحقيق الفوز

٥. وتسجيل أفضل النتائج وليس بهدف محاولة إصابة منافس أو إلحاق الأذى والألم أو المعانات له أو محاولة الحصول على تعزيز أو تدعيم أو تشجيع خارجي فإذا حصل أن أصيب لاعب بهذا النوع من السلوك فلا يعد سلوكً عدوانياً متعمداً لان معظم الأنشطة الرياضية تتضمن عقوبات رادعة في حالة التمد لإصابة المنافس ، وهذا النوع يتميز به اللاعبين الذين يبذلون أقصى الجهود والميل للعمليات الهجومية بدل المهارات الدفاعية والاحتكاك البدني والميل باللعب الرجولي والنضالي وتأخر حالات الاستسلام واليأس والتراجع ويحدث في ظل قواعد اللعب الصحيح واللوائح المتعارف عليها محاولة اختراق المدافعين دون الخوف أو الوجل والرغبة في التحدي وعدم الخوف من احتمال الإصابة وزيادة الدافعية وتعبئة الطاقة النفسية والبدنية .

أنواع العدوان في ضوء عامل الموقف إلى نوعان هما:-

١. **العدوان كسمة** / عندما يكون السلوك العدواني سمة أوصفة مرتبطة بالفرد أي أن السلوك العدواني جزء من شخصية الفرد أي أن الشخص يتصف بالعدوانية كسمة ظاهرة في سلوكه في العديد من المواقف .
٢. **العدوان كحالة** / أي عندما يكون سلوك العدواني حالة وقتية تختلف في شدتها وتتغير من وقت لآخر وهنا تزول بزوال المؤثر للعدوان .

نظريات السلوك العدواني :-

نظراً لوجود العدوان ضمن سلوك الإنسان ولما للعدوان من نتائج كبيرة الأثر يمكن رؤيتها بشكل مباشر وبوضوح في المجتمع ،لذا اهتم التربويون والنفسانين والفلاسفة بتفسير ومحاولة الوصول إلى مسبباته وأهدافه من خلال وضع النظريات له، والنظرية هي مبدأ عام لصيغ تفسير عدد من الظواهر والحالات المتصلة والعلم وسيلة لتحقيق الوصف والتفسير والتنبؤ والتحكم للظاهرة أو الظواهر موضوع البحث يعني

أن الهدف النهائي للعلم هو التوصل إلى النظرية ومن أهم تلك النظريات كآتي :-

١ .**نظرية الغرائز** (Instinct Theory) .

تستند هذه النظرية إلى ان العدوان غريزة فطرية حيث يفترض أصحابها «أن الإنسان يولد ولديه صراع بين غريزتي الحياة والموت ومن المشتقات الهامة لغريزة الحياة الغريزة الجنسية ، أما غريزة العدوان فتعد من المشتقات الهامة لغريزة الموت ونظراً لكون غريزة العدوان فطرية فانه لا يمكن الهرب منها ولكن يمكن محاولة تعديلها والسيطرة عليها عن طريق إشباعها أو تغيرها ».

ولفهم معنى الغريزة هي صفة لنمط من السلوك غير متعلم ، اي أن هذه النظرية تعني أن العدوان غريزة فطرية تولد بولادة الإنسان وتكون عامة عند البشر جميعاً ولابد من إشباعها كأي غريزة يحرص الفرد على إشباعها أو محاولة السيطرة عليها ويذكر أصحاب النظرية أن في داخل الفرد طاقة عدوانية مولودة خلال الجسم ويجب أن تتحرر هذه الطاقة بكميات وبطرائق اجتماعية مقبولة وإلا ستتراكم أخيراً بطريقة متطرفة غير مرغوب فيها اجتماعياً تتمثل بالسلوك العدواني وعلى أساس تصريف العدوان الكامن في الإنسان وإيجاد مخرج مقبول اجتماعيا له وقد سمي هذا التصريف بـ(التنفيس) بل إن بعض العلماء جعلوه نظرية بحد ذاته وسمية بـ (نظرية التنفيس Catharsis Theory) وهنا يؤكد على أن التنفيس يأخذ شكل الممارسة الرياضيةفي المجال الرياضي والعمل في المجالات الأخرى.

ومن الجدير بالذكر أن الممارسة الرياضية والتنافسية تسهم في إشباع أو تعديل أو السيطرة على السلوك العدواني باعتبار آن الرياضة من القنوات المقبولة في المجتمع كوسيلة للتنفيس وهي تقلل السلوك المضاد للمجتمع وان الممارسة تؤدي إلى الاسترخاء أما عن نوعية الرياضة الممارسة فيؤكد العلماء والمختصين إن الرياضات التنافسية التي تشمل على الاحتكاك بين اللاعبين يمكنها من تعمل بمثابة تنفيس

وتخفف السلوك العدواني للفرد في أوجه الحياة الأخرى إلا انه لا تتوفر إلى حد ألان الأدلة القطعية التي تستند إلى فكرة أن النشاط الرياضي والبدني العنيف لا يؤدي إلى تخفيف الرغبة في التعبير عن السلوك العدواني أي نستنتج أن النشاط البدني العنيف أو الممارسة الرياضية العنيفة لا تخفف من العدوانية بل على العكس تؤدي إلى زيادة في درجة العدوانية .

وفي نهاية خلاصة النظرية يؤكد العلماء على ضرورة التنفيس عن غريزة العدوان بطريقة مقبولة واجتماعية سواء كانت الممارسة الرياضية أو آية ممارسة حياتية أخرى .

٢. **نظرية الإحباط– العدوان** (Frustration -Aggression Theory) .

تستند هذه النظرية إلى أن العدوان يحدث دائماً نتيجة للإحباط كما أن الإحباط يؤدي دائماً إلى العدوان حيث أن السلوك العدواني يسبقه حدوث إحباط عند الفرد والعكس صحيح بمعنى أن الإحباط سيؤدي إلى سلوك عدواني.

كما أن هذه النظرية تفترض آن قوة استثارة العدوان خاضعة لشدة ودرجة الإحباط الذي يتعرض له الفرد ولكمية العقاب المتوقعة كنتيجة للعدوان ، فالإحباط عندما يتواجد إنما يوجد بدرجات مختلفة فهناك إحباط بسيط وقتي وإحباط صعب مستمر كما أن العدوان يكون موجهاً نحو مصدر الإحباط فإذ لم ينجح أويتم إدراك عدم نجاحه فانه يتجه نحو هدف ثاني والهجوم على مصدر الإحباط يسمى بـ (العدوان المباشر) أما الهجوم على شخص أوشي ليس سبب الإحباط أو مصدره يسمى بـ (العدوان المزاحي) فالعدوان وفقاً لهذه النظرية يظهر عندما تنشأ عقبة تحول بين الإنسان وبين هدف يسعى إلى تحقيقه ، واستناداً لهذا المبدأ حاولت نظرية أخرى تفسير العدوان سميت بـ نظرية الدافع (Drive Theory) والتي حظيت باهتمام العديد من العلماء وكان من أهم فرضياتها أن العدوان يحل محل الإحباط وتذكر هذه النظرية إن

الإحباط يودي إلى تحريض الفرد على العدوان أو ما يسمى بالدافع العدواني (Aggressive Drive) الذي يعزز بدوره السلوك العدواني ومن أراء هذه النظرية .

١. العدوان نتيجة طبيعية للإحباط أي أن الإحباط يؤدي دائماً إلى القيام بسلوك عدواني .

٢. ترتبط قوة الميل إلى العدوان بمدى قوة ودرجة عدد الاحباطات .

٣. يعمل العدوان الظاهر كنوع من التنفيس أو التخلص ضد المزيد من العدوان.

مما سبق نجد أن نظرية الإحباط تؤكد أن العدوان هو استجابة للإحباط وليس غريزياً حيث يزداد العدوان تبعاً لزيادة الإحباط وتكراره وقد يكون باتجاه مصدر الإحباط الرئيسي أو نحو مصدر أخر اقل خطراً ومن هنا نجد في المجال الرياضي عندما يقوم لاعب مثلاً بإعاقة منافسه عن تحقيقه لهدفه فان ذلك سبباً لإحباط اللاعب المنافس الذي قد يدفعه لسلوك عدواني نحو اللاعب الذي أعاقه وقد تتحول عدوانيته إلى بديل أخر عند عدم قدرته على العدوان(مصدر الإحباط الأصلي) ومن الانتقادات التي واجهة هذه النظرية هو أن المصدر الوحيد للعدوان هو الإحباط والذي يأخذ أشكال متعددة مثل (الانسحاب،الغضب،اليأس، الاكتئاب،الفشل والخسارة) إذ أن العدوان قد يحدث نتيجة دون تحريض أو استثارة إحباط .

٣. نظرية التعلم الاجتماعي (Social Learning Theory) .

يعد البرت بانديورا (Aibert Bandura) من ابرز العلماء الذين أكدوا وأيدوا نظرية التعلم الاجتماعي كتفسير لظاهرة العدوان وهذه النظرية على العكس من نظرية (الغرائز) ونظرية (الإحباط) فهي تنظر إلى السلوك العدواني على انه سلوك متعلم ولهذا فالأفراد يسلكون بطريقة عدوانية لانهم تعلموا مثل هذا السلوك وليس امتلاكهم لغريزة معينة أو كنتيجة للإحباط ومن الافتراضات الأساسية لنظرية التعلم الاجتماعي إن أنماط السلوك الاجتماعي كلها مكتسبة وتعد هذه النظرية الأكثر قبولاً في

تفسير السلوك العدواني فمثلاً الغضب لا يتسبب دوماً في حصول العدوان لان الفرد يتعلم من خلال تنشئته أساليب عديدة لكف العدوان في كثير من المواقف الاجتماعية مراعاةً للآخرين المحيطين به فضلاً عن طبيعة الموقف الذي سبب الغضب وقد أشار (البرت بانديورا) **إلى أن نظرية التعلم الاجتماعي تستند على جانبين رئيسيين هما :-**

١. **النمذجة أو القدوة (** Modeling) .

ويقصد به محاكاة السلوك أي التعلم من خلال الملاحظة حيث يتأثر السلوك العدواني في نشأته وفي ضعفه وقوته بعوامل متعددة منها التقليد الذي يمارسه الطفل وهو يتعلم من الكبار أسلوبهم العدواني أي أن السلوك مكتسب من الآخرين والأدلة متوفرة من خلال محاكاة الأطفال للسلوكيات الملاحظة من الكبار فالسلوك الذي يثاب الفرد عليه يميل إلى التقليد والمحاكاة أكثر من غيره وهنا يسمى تدعيم السلوك والعكس عندما لا يجد ما يثاب عليه لا يقلد أو يحاكا وعند إذا يحدث انطفاء تبادلي للسلوك أي عدم وجود ما يعزز الاستجابة ومن الطرق لتعلم السلوك (الملاحظة المباشرة، مشاهدة الأفلام ،التطبع) وغيرها من طرق تعلم السلوكيات من الكبار ومحاكاتها.

٢. **التعزيز الاجتماعي(**Social Reinforcement) .

وهو ما تأسس على فرضية هي أن السلوك الذي يتم تعزيزه أو تدعيمه يميل إلى أن يتكرر مرة أخرى ويوضح (البرت بانديورا) أن المبدأ الأساس لنظرية التعلم بالوسائل يبينانه إذا تم دعم ومكافأة سلوك معين فان ذلك السلوك هو الذي سيتكرر احتمال ظهوره في المستقبل يعني انه إذا سلك فرد معين سلوكاً عدوانياً وكانت هناك مكافأة لسلوكه هذا سواء مادية أو معنوية فانه سيكرر هذا السلوك متى ما أتيحت الفرصة في ظروف مشابه لتكراره ،فمثلا إذا قام احد اللاعبين بسلوك عدواني ضد

خصمه لمنع الأخير من استخدام مهاراته ووجد لذلك مديحاً ثناءاً من مدربه فان هذا السلوك المدعم سوف يتكرر ثانية عند إتاحة الفرصة .

العوامل المساعدة على الحد من السلوك العدواني :-

١. التحكم في العدوان الرياضي للاعب .
٢. عرض نماذج من السلوك الغير عدواني للاعبين (النمذجة).
٣. معاقبة اللاعب الذي يسلك سلوك عدائي .
٤. التعزيز الايجابي للاعب عند التحم في انفعالاته وغضبه .
٥. محاسبة المشجعين للعدوان الرياضي .
٦. حجب مثيرات السلوك العدواني للرياضي .
٧. الاهتمام بندوات ودراسات للحد من ممارسة السلوك العدواني .
٨. استخدام طرق التحكم الذاتي للعدوان الرياضي .
٩. توجيه ومعالجة العدوان في الرياضة .
١٠ .التعرف على مدى قياس السلوك العدواني وبصورة مستمرة للاعب .

الفصل الثالث
الإعداد النفسي وأهميته

مفهوم الأعداد النفسي:

يعتمد علم التدريب الرياضي في العصر الحديث على الأسس العلمية التي تحقق النمو الشامل لمختلف عناصر الإعداد المختلفة سواء كانت بدنية أو مهارية أو خططية أو نفسية للوصول باللاعب إلى أعلى المستويات الرياضية في الرياضة التي يمارسها .

والأعداد النفسي هو احد المكونات الضرورية الحتمية في الوحدة التدريبية وبدونه يستحيل إحراز النجاحات في الرياضة ،وفي السنوات الأخيرة تكتسب العوامل النفسية للرياضيين أهمية متزايدة فأن ممارسة التدريبات الرياضية لا تعني تنمية الصفات الجسمية وتكوين القابليات الحركية فحسب بل تعني تحسين الصفات النفسية وصقل قوة المتدربين نفسيا،وهكذا يتطلب النشاط الرياضي من الرياضيين أبداء صفات نفسية لتحقيق نتائج عالية ومن جهة أخرى يعد هذا النشاط وسيلة قوية وفعالة لتطوير وبناء هذه الصفات النفسية .

ويعد علم النفس الرياضي الميداني من أهم المعلومات التي دخلت مجال النشاط الرياضي والتي تسهم بقدر كبير في تطوير وتنمية القدرات اللاعب حيث هنالك نصيب كبير لعلم النفس الرياضي لوصول اللاعب إلى أعلى المراتب الرياضية عن طريق دراسة الشخصية الرياضية ومعرفة أفضل السبل التي تجعل هذا اللاعب أو ذاك في أفضل حالاته لتقبل جرعات التدريب وكذلك مقابلة المنافس في أحسن حالة وبالتالي التغلب عليه،حيث أصبح الإعداد البني والمهاري والخططي في متناول الجميع وبالإمكان الوصول بها لأعلى المستويات وأصبح أبطال العالم متقاربين في هذه العناصر

من حيث المستوى ولذلك أصبح التنافس ألان للوصول باللاعب من جانب الأعداد النفسي إلى أفضل حالاته وذلك لتحقيق الانجاز،وان هدف علم النفس الرياضي هو إيجاد الحلول الايجابية لجميع المشاكل التي يعاني منها الفرد الرياضي والمتعلقة بالشخصية والتي تتعلق بالسلوك داخل ساحة اللعب والتدريب.

ويمكن إيجاز مفهوم الأعداد النفسي الرياضي بأنه تلك"الإجراءات التربوية التي تعمل على منع عمليات الاستثارة أو الكف الزائدة أو المنخفضة التي تؤثر سلبا على مستوى الانجاز الرياضي ،كما تساعد على التكيف مع مواقف وظروف المنافسة الرياضية وما يرتبط بها من أعباء نفسية مما يؤدي إلى الإقلال من الإحساس بالخوف والتوتر والقلق النفسي وعدم الثقة ،تلك العوامل التي تؤدي إلى انخفاض مستوى الانجاز الرياضي ."

أهداف الأعداد النفسي الرياضي :

١- بناء وتشكيل الميول والاتجاهات الايجابية نحو الممارسة الرياضية للنشاط الممارس مع استثارة الدوافع المرتبطة بالممارسة الرياضية.

٢- تطوير وتوظيف القدرات العقلية المساهمة في نجاح أداء المهارات الحركية الرياضية في إطار مواقف الممارسة الرياضية للنشاط.

٣- التوجيه التربوي والإرشاد النفسي للرياضي خلال مراحل التدريب والمنافسات مما يوفر أفضل الظروف لإظهار أفضل أداء حركي.

٤- تطوير وتوظيف سمات الشخصية لدى الرياضي والمرتبطة بالممارسة الرياضية بما يتمشى مع الواقع التطبيقي لتلك الممارسة الرياضية حتى لا تتعارض سماته الشخصية مع تحقيق الانجاز الرياضي .

العوامل المؤثرة في تحقيق أهداف الإعداد النفسي للرياضيين :

١- اعتقاد اللاعب أو عدم اعتقاده بجدوى تلك الأساليب.

٢- مدى العلاقة بين اللاعب والمدرب ومدى تأثير المدرب في ذلك.

٣- العمر التدريبي للاعب.

٤- اختيار أفضل الأوقات المناسبة للأعداد النفسي.

٥- توحيد ظروف إجراء هذه التدريبات.

٦- يفضل أن يكون المدرب ممارسا لنوع اللعبة التي يدربها.

٧- إجراء التدريبات النفسية الهادفة (الإعداد الذاتي) لتحقيق الاسترخاء والتهدئة في غرفة معتمة الضوء وبعيدة عن الضوضاء وذات درجة حرارة مناسبة (٢٢-٢٥).

٨- اتخاذ اللاعب وضعا مناسبا لأداء تلك التدريبات.

٩- زيادة وتكرار أو أداء تلك التدريبات النفسية الإيجائية عن معدل مرتين في اليوم لا يترتب عليه إحداث إي ضرر على اللاعب .

خطوات الأعداد النفسي للرياضيين:

يجب أن ينطلق المدرب من نقطة الارتكاز عالية لبناء الأعداد النفسي للرياضيين حيث تفهم الخصائص النفسية التي يتميز بها الرياضي ضرورة فهمه لبناء الأعداد النفسي وكما يلي :

١- معرفة نوع الخصائص النفسية لكل لاعب بهدف معرفة أفضل الطرق التي تلائمه وكذلك التي تلائم نوع اللعبة التي يزاولها.

٢- على المدرب أن يعلم اللاعب على كيفية الابتعاد عن الانفعالات والسيطرة على النفس في سبيل مصلحته ومصلحة الفريق.

٣- تعلم اللاعب الأساليب النفسية المحفزة والمنبهة والهادفة لتهيئة اللاعب للاشتراك في التدريب والمنافسة.

٤- ضرورة اندماج الأعداد النفسي مع الأعداد المهاري والبدني للاعبين.

٥- الأعداد النفسي في مرحلة ما قبل المنافسات.

٦- التعرف على السمات النفسية الضعيفة للاعب والتأكيد عليها في برنامج الأعداد النفسي.

٧- ضرورة إجراء الوحدات تدريبية في ظروف مشابهة لأرض المسابقة وكذلك اللعب في طقس يماثل طقس البلد الذي ستجري فيه المنافسات وكذلك ضرورة أداء تدريبات مع جميع المتغيرات التي يمكن أن يتعرض لها اللاعب.

٨- الأعداد النفسي للاعب الذي هدفه مساعدة اللاعب على الاسترخاء والهدوء بعد المباراة.

٩- الأعداد النفسي للاعب الذي يساعده في التغلب على بعض المواقف الصعبة والسلبية سواء بالتدريبات أو المسابقات.

أنواع الأعداد النفسي:

أولا:الإعداد النفسي طويل المدى.

ثانيا:الإعداد النفسي قصير المدى.

الأعداد النفسي طويل المدى:

يبدأ التخطيط للأعداد طويل المدى بمجرد انخراط الناشئ في التدريب الرياضي في سن مبكر ويستمر لفترات قد تصل إلى (١٠سنوات)أو أكثر وقد يستمر إلى الاعتزال ، ويعتبر هذا الإعداد بمثابة الإعداد القاعدي الذي يتأسس عليه الإعداد النفسي قصير المدى وتعتمد العمليات التطبيقية له بشكل رئيسي على جانبين هما **١ – بناء وتطوير السمات الشخصية للاعب.**

٣- بناء وتطوير الدافعية:

واهم ما يهدف إليه هذا الأعداد هو تطوير دوافع الرياضيين نحو اللعبة المزاولة ومساعدتهم على اكتساب دوافع قوية جديدة وهذا يحدث من خلال الأعداد الجيد ،وهذه الدوافع تساعد على الاستمرار في الكفاح وبذل مزيد من الجهد ومن ثم تتكون

لديه اتجاهات ايجابية تؤدي إلى تثبيت مكونات الشخصية التي تكون من مستلزمات نجاحه في نوع اللعبة التي يزاولها ولأجل تحقيق إغراض الأعداد النفسي طويل المدى **يتم استخدام الأساليب الآتية:**

١- منح اللاعب فرصة كفاح مناسبة ،تبع المستوى قدراته .
٢- أمداد الرياضي بالمعلومات الصحيحة التي تخدم نوع الرياض التي يزاولها.
٣- مساعدة الرياضي في تقيم ذاته ومقارنة نتائجه بنتائج زملائه من نفس المستوى.
٤- مشاركة اللاعب في منافسات رياضية.
٥- تعويد الرياضي على بذل الجهد والكفاح في سبيل الفوز.
٦- الاهتمام بالحالة الصحية التي تفيده.
٧- الوضوح التام للاعب اهتمام المدرب بعملية التدريب وإيمانه القوي يزيد من الدافع لتحسين مستوى هذا اللاعب .

الأعداد النفسي قصير المدى :

إن المقصود بالأعداد النفسي قصير المدى هو إعداد الرياضي نفسيا قبل اشتراكه في المباراة وإيصاله إلى حالة من الاستعداد تؤهله إلى بذل أقصى جهوده وتحقيق أفضل النتائج خلال السباق .

حيث يسعى الإعداد النفسي قصير المدى إلى تعبئة وتنشيط قدرات اللاعب للتنافس بأعلى مستوى ،فأحيانا يتعرض اللاعبون قبل المسابقات إلى بعض المظاهر المتمثلة في عدم انتظام النوم أو الأرق وزيادة درجة التوتر والإثارة ووصولها أحيانا لدرجة التشنج والإرهاق وعدم التفكير وانخفاض درجة الحماس والفتور للاشتراك في المسابقة ،فمن واجب الإعداد النفسي قصير المدى هو تجاوز كل هذه الأمور التي قد يمر بها اللاعب قبل المنافسات . وان الاستعداد للمباراة بحالة نفسية جيدة هو عامل مهم لبلوغ الذروة في الانجاز ففي هذه الحالة يجب أن تكون هدف الإعداد النفسي المخطط للرياضي.

❊وفيما يلي نسرد بعض الطرق للأعداد النفسي قصير المدى:

١- **الأبعاد:** يقصد به استخدام مختلف الطرق والوسائل التي تبعد الفرد الرياضي عن التفكير الدائم في المنافسة الرياضية

٢- **الشحن** : من طرق الشحن النفسي للاعبين التي يقوم بها المدرب توجيه انتباه اللاعبين لأهمية المباراة والتكرار الدائم للنقاط المهمة التي يجب مراعاتها وتذكيرهم بالمكاسب التي يمكن الحصول عليها عند الفوز ، وبالخسارة التي يمكن أن تحدث في حالة الهزيمة ، وغير ذلك من الأساليب المعتمدة للشحن النفسي للاعبين.

٣- **استخدام التدليك:** استخدام التدليك الرياضي كعامل مساعد في التهدئة نظرا لإسهامه في ارتخاء العضلات وتحسين عمل الدورة الدموية .كما يؤثر بدرجة كبيرة على النواحي النفسية للفرد إذ يكسبها الشعور بالراحة ويسهم في إبعاد القلق والتوتر

٤- **الاهتمام بتخطيط حمل التدريب** : التخطيط الجيد لحمل التدريب في الأسابيع الأخيرة لفترة الإعداد للمنافسات حتى لاستظهر على اللاعب أعراض الحمل الزائد وما يرتبط بذلك من آثار نفسية ،واستخدام التدريبات التي تساعد على التهدئة تدريبات الراحة الايجابية خلال الأيام الأخيرة للمنافسة.

٥- **التعاون مع الطبيب الرياضي:** إن عملية الأعداد الجسمي والنفسي للرياضيين تتطلب التعاون المستمر بين المدرب والطبيب فان مسالة تشخيص الحالات المرضية وعلاجها تعود إلى الطبيب وليس إلى المدرب وعلى المدرب أن يتعاون مع الطبيب .

حيث يسعى الإعداد النفسي قصير المدى إلى تعبئة وتنشيط قدرات اللاعب للتنافس بأعلى مستوى ،فأحيانا اللاعبون قبل المسابقات إلى بعض المظاهر المتمثلة في

عدم انتظام النوم أو الأرق وزيادة درجة التوتر والإثارة ووصولها أحيانا لدرجة التشنج والإرهاق وعدم التفكير وانخفاض درجة الحماس والفتور للاشتراك في المسابقة ،فمن واجب الإعداد النفسي قصير المدى هو تجاوز كل هذه الأمور التي قد يمر بها اللاعب قبل المسابقات.

وان الاستعداد للمباراة بحالة نفسية جيدة هو عامل مهم لبلوغ الذروة في الانجاز ففي هذه الحالة يصبح الرياضي مستعدا أن يبدأ في المباراة بانجاز عالي نسبيا وان هذه الحالة يجب آن تكون هدف الإعداد النفسي المخطط الرياضي.

وعلى المدرب أن يأخذ في الاعتبار عدة نقاط تؤثر في الإعداد النفسي قصير المدى مثل عمر الرياضي وخبرته في المجال الرياضي ،فاللاعب الناشئ يكون إعداده موجها وقائما على إبراز ايجابياته ،بينما اللاعب الذي يمتلك خبرة جيدة يكون إعداده متضمنا التقدير والحساب الكامل لمختلف الظروف في إطار من التواضع والشعور بالحماس.

***وعلى المدرب في اليوم الأخير قبل المباراة أن يتبع ما يلي:**

١- يكون الإعداد النفسي في هذا اليوم على أساس توفير اكبر قدر من الثقة لدى اللاعب.

٢- معرفة اللاعب أو الفريق على نقاط القوة والضعف للخصم وبشكل كامل .

٣- استعداده للعمل في كافة الظروف والمتغيرات في المباراة.

٤- تفكر اللاعب على كيفية التأثير النفسي على المنافسين.

٥- إيجاد تدريبات نموذجية قبل المباراة لمواقف ممكن أن تجري في المباراة.

٦- العمل على أن يكون اللاعب في جو هادئ وخصوصا في ليلة المباراة عندما يلجا اللاعب لنوم والاسترخاء.

دور المدرب في يوم المباراة :

١- العمل على كيفية أن يتحكم اللاعب في حالته الانفعالية والمزاجية.

٢- أداء الإحماء المطلوب لرفع درجة الاستعداد والتعبئة والذي يكون حسب اللعبة الممارسة.

٣- بقاء الإعداد النفسي حتى الثواني الأخيرة قبل بدء السباق أو المباراة حيث انه يتطلب من اللاعب أن يكون في استعداد نفسي كامل للمحافظة على استعداده لبدء المسابقة.

٤- على المدرب أن يجعل اللاعب يحس بالثبات واكتساب الإحساس والرغبة بالفوز.

دور المدرب إثناء السباق أو المباراة:

١- الاعتماد على التدريب النفسي القائم على الكلمات كمؤثر نفسي يتصدر التهيئة الكاملة للاستعداد الدائم والمتوقع لأي ظرف غير متوقع.

٢- بث روح الحماس والتفاؤل في نفسية اللاعبين.

٣- العمل على أن يكون الفريق كوحدة واحدة كل منه تقع عليه واجبات من دون أن ينتظر آن يرى غيره ماذا يفعل إي أن تكون المسؤولية مشتركة.

٤- استخدام أسلوب النقد الموضوعي بدون تجريح لأي من اللاعبين.

٥- ضرورة تدخل المدرب الفوري إذا أحس أن هنالك تدهور في موقف إي من اللاعبين بحيث ابتعد عند الاستعداد النفسي الكامل لخوض المباراة.

٦- ضرورة بث شعور أن المباراة هي معركة نفسية مع الخصم تقتضي منه الإلمام بايجابياتهم وسلبياتهم.

الظواهر النفسية في المجال الرياضي.

الظواهر النفسية.

إن أي علم لابد أن يتوفر فيه مجموعة من الشروط والمحددات لكي يطلق علية (علم) وإحدى هذه الشروط هي وجود الظواهر محددة أو متعددة يسعى إلى دراستها عن طريق البحث التي يقوم بها المهتمون بها.

فان عام الجغرافية مثلا يدرس الظواهر الطبيعية كالأمطار الرياح وغيرها آما علم النفس فهو لدية ظواهر أو مجموعة كبيرة من الظواهر السلوكية التي يدرسها علم **النفس وان هذه الظواهر لفتت انتباه علماء علم النفس منها:**

- ظاهرة الاضطراب النفسي.
- ظاهرة النمو أو التطور الفرد.
- ظاهرة التعلم فان السلوك قد يتغير سلبا أو إيجابا.
- ظاهرة القلق.
- ظاهرة العنف.
- ظاهرة الفروق الفردية فان الإفراد يختلفون فيما بينهم في الجوانب عدة منها القدرات وأساليب التفكير.

وغيرها من الظواهر المهمة للإنسان وهذه الظواهر يختلف تأثيرها من شخص إلى أخر.

فان الظواهر النفسية هي (العمليات العقلية والمعرفية وتكون عقلية بسيطة كالإحساس والإدراك وكاللغة والتفكير وغيرها ومعرفية حالات السمات الشخصية كالانفعالات والدافعية والإرادة والقدرات تقدم بطريقة تنظيمية وتوجيهيه.

وهناك من يقول بان الظواهر النفسية هي متكونة من شقين هما الأول الظاهرة وهي الصفة التي يتميز بها الشيء أو الإنسان وتكون على شكلين أما خارجية كالحركة أو داخلية كالتفكير والتذكر والشق الثاني هو النفس .

الظواهر النفسية في المجال الرياضي:

إن الألعاب والفعاليات والأنشطة الرياضية عديدة فهي تتطلب العديد من الجوانب الأساسية التي يجب على الرياضي أو اللاعب امتلاكها واهم هذه الجوانب هي البدني والفسيولوجي والمهاري والخططي والنفسي.

ولهذا اعتبرت العوامل النفسية من الجوانب المهمة في إعداد الرياضي للوصول إلى المستوى العالي من الانجاز وهي من المكملات المستوى الرياضي وتساعد الرياضي على التكيف مع الضغوط المختلفة التي يتعرض لها قبل وخلال التدريب والمباريات وبعدها وهنا جاءت أهمية المعرفة للظواهر النفسية التي يتعرض لها اللاعبين أثناء الإعداد والتدريب وخوض المباراة فالظواهر النفسية في المجال الرياضي هي الصفات إما يكتسبها اللاعب أو تكون موروثة وقد تكون طويلة لقترة من الزمن أو قصيرة فإما تساعد على ظهور الايجابية فتعضد الأداء وسلوكه أو تكون سلبية فتهبط بمستوى أداء اللاعب وسلوكه.

فلهذا سوف نتطرق إلى بعض الظواهر النفسية في المجال الرياضي .

١ .الطاقة النفسية في المجال الرياضي.

قد جاء مصطلح الطاقة النفسية حديثا وكبديل عن الاستشارة الانفعالية والتنشيط وبوجه الأخص في عام ١٩٧٨ حيث تهدف الجهود الكبيرة التي يبذلها الملاك التدريبي والإدارة ومجموعة العناصر الأخرى للوصول بكل فرد من أفراد الفريق إلى الحالة البدنية والنفسية المثلى من خلال تحقيق متطلبات الوصول إلى ذلك الهدف . فأذن

الطاقة النفسية تعرف على أنها الشدة والحيوية والنشاط الذي يؤدى بها العقل الوظائف الموكلة إليه.

ينظر إلى الطاقة النفسية على أنها أكثر من نوع من النشاط والحيوية أو الشدة لوظائف العقل وأساسها الدفاعية.

ويمكن تحقيق الطاقة النفسية ؟

-من خلال معرفة اللاعب في كيفية السيطرة على أفكاره وتنظيمها وهو ناتج التدريب المهارات النفسية ألتي تقع على عاتق المرشد النفسي

-من خلال التدريب الذهني ويتم تحقيق ذلك الهدف جنبا إلى جنب مع التدريب البدني وبمعرفة المصادر السلبية والايجابية للطاقة النفسية تتصف كذلك وأنها تختلف من لاعب إلى أخر من حيث كمياتها وتوقيتاتها مثل(تقدير اللاعب لطاقته النفسية وهو يسعى باتجاه كرة الخصم المتجهة نحو المرمى)

وما هو تقدير اللاعب لطاقته وهو يواجه المرمى لتسديد ركلة من علامة الجزاء .وهذه تؤكد بان بعض الواجبات بالمواقف تتطلب دراجات عالية من الطاقة وأخرى متوسطة ومنخفضة ومركزا بحسب الحاجة الملائمة لتحقيق الطاقة المثلى الملائمة لأداء الأمثل -. **مصادر تعبئة الطاقة النفسية في المجال الرياضي.**

اتفق معظم علماء علم النفس الرياضي على تحديد مصدري تعبئة الطاقة النفسية وهى كالأتي :-

أولا :- المصادر الايجابية.

وهى المصادر ألتي تجعل الممارسة الرياضية مصدر من الراحة النفسية والثقة بالنفس والسعي للنجاح وتحقيق الطموح وتتضمن-:

١- **الإثارة** . تتم من خلال استخدام المدرب الإجراءات تجعل البيئة الرياضية أكثر تشويق ومتعة للاعب.

٢- **المتعة** . وتتم من خلال تصوير العملية التدريبية والممارسة العملية السهلة يحس اللاعب من خلالها بسرور بالأداء.

٣- **التحدي**. يجب أن يتم رسم أحداث اللاعب في حدود قدراته.

٤- **القلق الميسر** . قد يكون قوة دافعة ايجابية مما يجعل المدرب يعمل على عدم تخطي الحد الفاصل ليكون القلق سلبي

٥- **الثقة بالنفس** . يجب أن يؤمن اللاعب بقدراته على النجاح والتفوق وان أداءه سيكون جيدا في المنافسة وان قدراته تؤهله إلى ذلك

٦- الطموح . يجب أن يتميز طموح اللاعب بالقرب من مقدرته وبعيدا عن المبالغة بحيث يمكن الوصول اليه.

ثانيا :- المصادر السلبية.

١. التوتر .ويحدث نتيجة إدراك اللاعب بعدم التوازن بين قدرته وبين ما هو مطلوب منه مع شعوره بأهمية المنافسة

٢. القلق المعسر . يكون قوة دافعة سلبية عند تجاوز حدود القلق المثلى

٣. الغضب . استثارة انفعالية قصيرة الأمد تثيرها مواقف العدوان والتهديد في الساحة تدفع اللاعب للاستثارة.

٤. التعب . وهو فرط إنفاق الجهد البدني للاعب وقد يكون عقليا أو نفسيا كلاهما يتوتر في الاستثارة.

٥. النتائج السلبية في المنافسات .عندما تتعاقب النتائج السلبية تولد فقدان الثقة بالنفس وانهيار الإدراكية .

الطاقة النفسية وعلاقتها بالأداء الرياضي:

يمكن توضيح العلاقة من خلال عرض النظريات الآتية:

١. فرضية (نظرية الحافز).تشير نظرية الحافز إلى أن العلاقة بين الاستثارة والأداء هي علاقة طردية خطية هذا يعني أن ارتفاع شدة الاستثارة يؤدي إلى تحسين الأداء أي أن أداء الرياضي يتحسن كلما درجة استثارية على أساس أن الاستثارة هي بمثابة الحافز. أي أن مستوى الطاقة النفسية يؤدي إلى تحسين أداء المهارات الرياضية

٢. فرضية(نظرية العلاقة المنحنية ،حرف u المقلوب). إن الأساس الذي تقوم علية العلاقة المنحنية إذ إن الطاقة النفسية تزداد من المستويات المنخفضة جدا ويصاحبها تحسن في الأداء حتى نقطة ومنطقة معينة وبالتالي يؤدي الرياضي عندها أفضل قدراته وهذا يعني انه كلما ارتفعت مستويات الاستثارة كلما ازدادت درجة جودة الأداء إلى نقطة معينة يطلق عليها مصطلح الأداء الأفضل وبعد هذه النقطة فان الزيادة الاستثارة تؤدي إلى نقص في الأداء والجودة تدريجيا.

وعند حدوث زيادة بعد ذلك في الطاقة النفسية فان الأداء يتأثر سلبيا وهذا المدى الذي يكون الأداء فيه أعلى مستوى يطلق علية منطقة الطاقة المثلى ..

وبهذا فان الطاقة النفسية بالنسبة إلى نظرية حرف u تتجه إلى اتجاهان هما.

- اتجاه تصاعدي.يهدف إلى الانتقال من الطاقة المنخفضة إلى الطاقة العالية ويتحكم بذلك المتغيرات المرتقبة للأداء والحاجة إلى الطاقة.
- سحب الطاقة النفسية.وبه يتم العمل على خفض مستويات الطاقة النفسية وان المرشد أو المدرب هي (التعبئة النفسية)

وبهذا يرتبط مفهوم الطاقة النفسية بمصطلحات وهي.

تعبئة الطاقة النفسية:وهي الإجراءات التي يتخذها المدرب أو المرشد مع اللاعب أو اللاعب مع النفسية في بعض الأحيان .

انهيار الطاقة النفسية: تحدث عندما تزداد التعبئة النفسية بدرجة كبيرة ويكون مصدرها سلبيا .

الطاقة النفسية المثلى: هي أفضل حالة لدى اللاعب من حيث الاستعداد النفسي ويطلق عليها حالة الطلاقة النفسية.

٢-الطلاقة النفسية.

(هي حالة يستطيع الرياضي ان يستمتع بها وذلك في اي مستوى من مستويات الاشتراك في الرياضة) .(أن الطلاقة هي مساحة الطاقة المثلى المرتبطة بصورة مباشرة مع أهداف الأداء الرياضي)

إن الطلاقة النفسية هي أفضل تعبئة أو تهيئة نفسية لدى الرياضي يستطيع بموجبها تحقيق أفضل أداء فضلا عن أن هذه الطلاقة النفسية تحدث دون اثر للتوتر بأشكاله المختلفة ولاسيما الناتجة من الانفعالات السلبية مثل الخوف والقلق والملل.

إن ضرورة تخليص الرياضي نهائيا من أي مصادر للطاقة النفسية السلبية الخوف والقلق وغيرها لكي يستطيع اللاعب من الوصول إلى الطلاقة النفسية المثلى فضلا عن إظهاره أحسن حالاته للأداء.

أن الرياضيين الذين يعيشون خبرة الطلاقة النفسية هم أكثر استمتاع بالرياضة ولديهم خبرات انفعالية موجبة من الرياضيين الذين لا يعيشون تلك الخبرة.

يمكن تعريف الطلاقة النفسية إجرائيا أنها أفضل تهيئة نفسية للاعب يستطيع من خلالها تحقيق وانجاز أفضل أداء حركي أثناء المسابقات أو المنافسة وتكون متحققة من زيادة مصادر تعبئة الطاقة النفسية الايجابية مقابل انخفاض الطاقة النفسية السلبية.

إن هناك فرق بين الطاقة البدنية والطاقة النفسية:

الطاقة البدنية .الطاقة النفسية. يمكن تحقيقها من خلال التحكم يمكن تحقيقها من خلال التحكم وفي أحمال التدريب ومعرفة تأثير السيطرة على أفكار والانفعالات ذلك على الأجهزة الجسم فضلا عن أن الطاقة النفسية البايولوجية .المثلى تحقق أفضل حالة بدنية للرياضي عند الاهتمام بتنظيم علاقتهما.يمكن تنظيم الطلاقة النفسية من خلال مساعدة اللاعب في أداء التمرين بالسيطرة على أفكاره وانفعالاته.

٣- الضغوط النفسية.

تناول العديد من المفكرين مفهوم الضغوط النفسية من حيث البعد الداخلي أو الخارجي ويؤثر في التوافق ويتطلب جهدا إضافيا للعودة إلى حالة التوازن وهي إحدى الظواهر الحياة الإنسانية التي تواجه الإنسان في الظروف المختلفة.

فان الضغوط النفسية هي(مواقف التي يكون فيها الفرد واقفا تحت إجهاد انفعالي واضح) .

(وهي مواقف غير سارة تضيق إشباع الحاجات النفسية وقد يتجاوز قدرة الفرد على التكيف لها ويدركها على شكل ضيق أو ضجر أو توتر) .

وتعتبر الضغوط إحدى الظواهر النفسية المؤثرة على صحة الفرد النفسية والتي قد يتعرض لها الفرد مما يؤثر على صحته المتكاملة وان التعرض التكرر لها بشكل تأثير سلبي على مشاعر الفرد تصل إلى الإنهاك العقلي والإجهاد النفسي والبدني. إن الضغوط النفسية أصبحت أهم المشاكل التي تواجه المدربين واللاعبين الإداريين ولها أثار سلبية حيث تضعف للاعب ثقته بنفسه عندما يصبح لدية اعتقاد أو التفكير بأنه غير كفوء كما قد يتسبب بحدوث الصراع الداخلي أو إصابة بدنية تكون سبب للعزوف أو الاعتزال المبكر والانسحاب من المجال الرياضي.

وكذلك هي حالة من الخلل النفسي اللاعب تجبره على القيام بواجبات وظيفية لمواجهة المتطلبات العقلية أو البدنية أو النفسية لإعادة التكيف والتوازن مع البيئة كذلك تعني تعرض اللاعبين إلى أزمات نفسية نتيجة شعورهم بعدم قدرتهم على الإيفاء بمتطلبات التدريب .

إن دوافع المكانة والشهرة والتنافس تجعل اللاعب يعيش في مستوى معين من التوترات والانفعالات النفسية التي تتحول إلى ضغوط تؤدي إلى اختلال في توافقه العصبي العضلي مما ينعكس على مستوى انجازه سلبا وإيجابا أو يكون متماسكا في قدراته لمواجهة الضغوط .

-إن الضغوط النفسية لها مصادر على شكل الأتي.

.خارجية(بيئة) تشمل الأحداث البسيطة التي تواجه الفرد كحادث مزعج.

.داخلية (شخصية) كالصراع النفسي والطموح الزائد .

-وان هناك مراحل للضغوط يمكن تفسر استجابة الفرد للضغط النفسي .

- **مرحلة الإنذار**: حيث يحدث في المراحل الأولى للضغوط حشد آلياتالتكيف في جسم الإنسان للمساعدة على الاستجابة الدفاعية في مواجهة الضغوط .
- **مرحلة المقاومة**: وهنا تحاول آليات التكيف في جسم الإنسان المقاومةالمستمرة في مواجهة الضغوط أو محاولة استعادة التوازن النفسي للفرد.
- **مرحلة الإنهاك**: وفيها يكون استنزاف قوى آليات التكيف في جسمالإنسان وتصبح غير قادرة على المقاومة مما يؤدي إلى الاستمرار بالإنهاك الذي قد يؤدي بدورة إلى حدوث أمراض وعجز وتلف لبعض أجهزة الجسم.

- **مصادر الضغوط النفسية التي تؤدي إلى الاحتراق النفسي في المجال الرياضي.**

١- بداية التدريب والمنافسة في عمر مبكر. إن إشراك اللاعب في برامج تدريبية مكثفة طول مدة الأسبوع ومسابقات تنافسية كثيرة.

٢- الارتفاع المبالغ في حمل التدريب. إن التدريب في جوهرة عملية تنظيم بين الجهد والراحة وعندما تزداد حمل التدريب على حساب مدة الراحة فان ذلك يؤدي إلى شعور اللاعب بالإجهاد وألم.

٣- خبرات الفشل. يجب أن يتفهم المدرب المشكلات وحاجات الفردية للاعب لتطوير إنجاحه نحو الايجابية نحو الذات والرياضة التي يمارسها وعدم تطرقه إلى خبرات الفشل التي تكون السبب الرئيسي للتوتر النفسي وعزوفة عن الممارسة.

٤- الاهتمام الزائد بالنتائج. ان الاعتماد على النتائج وحدها لتقيم اللاعب يؤدي إلى عدم تدعيم قيمة الذات للاعب وربما يؤدي إلى ضعف الثقة وزيادة الضغوط الناتجة من القلق والإحباط وعدم الثقة من النجاح.

٥- عدم التوفيق بين متطلبات التدريب والدراسة. يتطلب كل من النجاح في التدريب الرياضي والنجاح الدراسي بذل المزيد من العرق والجهد وان كلاهما يرتبط بالنجاح في المنافسة أو الاختيار ويؤدي ذلك إلى زيادة الضغوط النفسية.

٦- الوعي بالنتائج لضغوط التدريب. ان الضغوط النفسية لها علاقة بالاحتراق النفسي من خلال المخطط الأتي .

٤- الاحتراق النفسي.

إن سبب الإصابة بالاحتراق النفسي يعود إلى الرغبة الشديدة والماحة عند الرياضيين لتحقيق أهداف مثالية وغير واقعية وهذه قد يعترضها الرياضي على نفسه أو مدربة أو العائلة أو المقربون.

فان الاحتراق(هو الاستجابة تتميز بالإنهاك الذهني والانفعالي تظهر كنتيجة جهد كبير غير فعال لمواجهة متطلبات التدريب والمنافسة) هو حالة أنهاك العقلي والانفعالي والبدني الناجم عن الحب الشديد والإخلاص والتفاني المستمرين في الأداء العمل ولكن دون تحقيق فائدة المرجوة أو دون تحقيق عائد يذكر(الاحتراق) انسحاب أو تدمير أو فقدان دافع المنافسة للرياضي قبل أن يصل إلى أعلى مستوى من الأداء متوقع منة ويحدث عادة نتيجة بذل الرياضي جهدا كبيرا ولكن غير فعال لمواجهة متطلبات التدريب والمنافسة فمن خلال التمارين يبدو أن هناك تشابها كل من التدريب الزائد والاحتراق الرياضي ويرجع سبب ذلك إلى كلا منهما نتيجة ضغوط التدريب والمنافسة حيث أن التدريب الزائد يرتبط بالضغوط الناتجة عن زيادة حمل التدريب دون تفسير المسببات هذه الضغوط إما عندما يعطي الرياضي اهتماما لتعبير مسببات هذه الضغوط اي الناحية المعرفية السلوك عندئذ يصبح الرياضي أكثر عرضة لحدوث أعراض الاحتراق النفسي وان الاحتراق يمثل المرحلة المتأخرة من سوء التكيف الرياضي مع الضغوط التدريبية يسبقها شعور الرياضي بالإنهاك ثم التدريب الزائد وتنتهي بالانسحاب من الرياضة.

- **إن مصادر الاحتراق هي.**

١- **شخصية اللاعب** : إن الرياضيين الذين يتصفون بضعف الثقة بالنفس ولديهم القلق هم أكثر الرياضيين تعرض للاحتراق.

٢- **قيمة الانجاز**: إن عدم تمكن الرياضي من تحقيق الانجاز ما هو مطلوب منة وما قدمه من أداء متواضع فضلا عن تكرار الهزيمة وفشله يؤدي إلى عدم التقدير الجيد من المدرب والآخرين.

٣- **تكرار الإصابة البدنية والنفسية**: عند تعرض اللاعب لإصابة بدنية أو نفسية قد تتكرر هذه الإصابة.

٤- **ضغوط التدريب والمنافسات**: يرتبط بالحمل الزائد بالتدريب.

٥- **ضغوط المجال الرياضي**: أي علاقة اللاعب بالمدرب والإداريين.

٦- **ضغوط الحياة العامة**: ترتبط بحياة اللاعب خارج مجال الرياضي .

-مراحل الاحتراق النفسي وهي.

- هبوط في المستوى نتيجة التدريب الزائد (يؤدي إلى) - التعويض بالمزيد من التدريب والجهد (يؤدي إلى) - استمرار هبوط المستوى نتيجة عدم التكيف مع الحمل (يؤدي إلى) - التفسير السلبي لنتائج التدريب الزائد (يؤدي إلى) - الإجهاد النفسي استجابات نفسية سلبية (يؤدي إلى) - زيادة الاستجابات السلبية (الاحتراق) (يؤدي إلى)الانسحاب.

أعراض الاحتراق النفسي للاعب والمدرب الرياضي.

الحالات اللاعب المدرب أنهاك البدني إرهاق،التعب الشديد،انخفاض مستوى اللياقة البدنية ضعف الحيوية والنشاط أنهاك عقلي تباطؤ العمليات العقلية،الإدراك التفكير التذكر عدم المواصلة على التفكير، سرعة الانفعال الدافع ينقص الدافعية، ضعف الحالة التنافسية .ضعف الدافعية،عدم القدرة على الانجاز الانفعالي زيادة التوتر والقلق .التوتر والقلق دائم،قدرة التحكم بالانفعالات الزائدة فان النتيجة المتوقعة لحدوث الاحتراق للاعب هي

-الانسحاب الكلي من الرياضة.

- الانسحاب الجزئي من الرياضة أي الانتقال إلى رياضة أخرى

-النجاح في مواجهة الاحتراق .

٥-العدوان.

العدوان(وهو الهجوم، أو فعل معاد موجه نحو شخص أو شيء) .(هو الحاجة إلى المهاجمة أو إلحاق الضرر بشخص أخر وهو كذلك محاولة التحقير وإلحاق الأذى والمعاقبة) وهذا يعني أن العدوان هو السلوك الآني والذي ينتهي بعد ظهوره أو يزول بزوال المثير له.

أما الغضب (يعني حالات داخلية تتصف بجوانب معرفة خاصة وإحساسات وردود أفعال فسيولوجية وسلوك تعبيري معين وهي تنزع للظهور فجأة ويصعب التحكم بها). أما العنف (فهو مصطلح يتعدى ظواهر العدوان والشغب حتى يصل أحيانا إلى القتل والحرق والتدمير والتحطيم التي تشكل خرقا صريحا للقوانين المدنية)أما العداء(فهو يعني النزوع إلى تمني إيقاع الأذى بالآخرين.) وهذا يعني أن العداء هو الميل للعدوان بمشاعر قد تستمر إلى ابعد من الوقت الحاضر.

إن التعريف الإجرائي للعدوان الرياضي(هو الفعل أو الفكرة الصادران من الرياضي بمفردة أو مع زملائه والضاران بالنفس أو الغير أو بكليهما معا وهذا يحدث بفعل مثير ما ويعبر عنة بصور متنوعة حسب خبرات المكتسبة من المحيط).

ويعد العدوان إحدى المشكلات الاجتماعية التي تواجه المجتمعات الرياضية المختلفة والتي لا تتفق مع الأهداف السامية التي تقام من اجلها المباريات والمنافسات والألعاب الرياضية والتي تهدف إلى نشر روح المحبة والتعاون.

إن العنف والسلوك العدواني في المنافسات الرياضية أصبح ظاهرة شائعة الحدوث فالدفع والشد والمسك والاعتراض على قرارات الحكم أصبحت جميعا واردة في المنافسات الرياضية لان الفوز في المباراة أصبح هو الهدف الأساسي من التدريب

والاشتراك في هذه المنافسات ناهيك عن أن العنف والعدوان باتجاه المنافس أصبح احد طرق تحقيق الفوز في المباراة.

- **إن العدوان في المجال الرياضة قد قسم إلى قسمين هما:**

العدوان العدائي : هو السلوك الذي يحاول فيه الفرد إصابة كائن حي أخر لإحداث الألم والأذى أو المعاناة له وهدفه التمتع والرضا بمشاهدة هذا الأذى كنتيجة للسلوك العدواني.

العدوان الوسيلي: هو السلوك الذي يحاول إصابة كائن حي أخر لإحداث الألم والأذى أو المعاناة له بهدف الحصول على تعزيز أو تدعيم خارجي كتشجيع الجمهور أو إعجاب المدرب وليس بهدف التمتع والرضا بمشاهدة هذا الألم ،ولهذا يكون السلوك العدواني هنا وسيلة لغاية معينة مثل الحصول على ثواب معين.

- **أسباب العدوان في الرياضة.** يمكن تصنيف العوامل التي تتسبب في ظهور السلوك العدواني للاعبين إلى ثلاث فئات.

١. **العوامل المرتبطة بخصائص الأنشطة الرياضية.** لكل رياضة خصائص نفسية تتميز بها لطبيعة الأداء فيها وكذلك وفق قوانينها وهي تختلف من واحدة إلى أخرى **وهي:**

- أنشطة رياضية تشجع العدوان المباشر.(الملاكمة،المصارعة)
- أنشطة رياضية تشجع العدوان المباشر بدرجة محدودة.الاحتكاك (كرة القدم.كرة السلة وغيرها)
- أنشطة رياضية تتميز بالعدوان غير المباشر نحو المنافس.مثل ضرب الكرة لساحة الخصم بالكرة الطائرة.
- أنشطة رياضية تتميز بالعدوان الموجة نحو الكرة.مثل الكولف.
- أنشطة رياضية لا تتضمن العدوان المباشر أو غير المباشر.تمارين الحرة

٢.العوامل المرتبطة بخصائص المنافسة الرياضية:وهي

-المكسب والخسارة.

- تقارب النتائج.

- تباين النتائج.

- ترتيب الفريق.

- مكان المنافسة.

- مدة اللعب.

٣-العوامل المرتبطة بخصائص اللاعب الرياضي.

لأي ضرب أو نوع من أنواع الرياضة شروطا أو متطلبات خاصة فيما يخص بناء وتكوين شخصية الرياضي وكما قد تختلف شخصية الرياضي عن شخصية زميلة في الفعالية نفسها وهذا الاختلاف في شخصية الرياضيين يؤدي إلى فروق فيما بينهم تشتمل على التعامل مع المثيرات العدوان والاستجابة لها فكل رياضي يتعامل مع هذه المثيرات وفق ما يحصله من خصائص شخصية قد تدفعه لسلوك العدواني أولا وهي:

-الاستثارة الانفعالية.

- الاتجاه النفسي نحو المنافسة.

- الخوف من الانتقام (الثار) .

- الحالة البدنية والمهارية.

- الفروق بين الجنسين.

٦-المرونة النفسية في المجال الرياضي.

تتطلب الأنشطة الرياضية العديد من العوامل الأساسية ليتمكن الشخص أو اللاعب من ممارستها ، واهم هذه العوامل تكاملاً هو الكفاءة البدنية والفسيولوجية

والنفسية، ولقد اعتبرت العوامل النفسية من المكملات المهمة في تكامل المستوى الرياضي العالي ولمساعدة اللاعبين على التكيف مع الضغوط المختلفة التي يتعرض لها أثناء المباريات ، فمعظم الفرق يتم إعدادها للمنافسات المهمة من خلال دراسة النماذج والتعايش لاماكن التنافس والتكيف على طرق اللعب والاستمرار بالتدريب والتهيؤ للظروف التي قد تحدث أثناء المنافسة ذاتها، لذا فان ذلك المفهوم يقعتحت مصطلح المرونة النفسية ، من العوامل التي يجب أنَّ توضع في الاعتبار إنَّ لاعبي المستويات العليا يقومون مثلا بمتابعة المنافسين للتعرف على رموز تقودهم إلى الاستجابة في ضوئها ، ولذلك نجد انتشار التدريبات في معسكرات مغلقة للفرق المشاركة في البطولات العالمية أو التدريب بدون جمهور قبل المباريات الهامة والتي قد تساعد في التعرف على تحديد المثيرات التي قد تؤدي إلى مرونة نفسية إيجابية.إن المرونة النفسية تمثل جزءاً أساسياً من إعداد اللاعب للدخول في المباريات المختلفة ، فهي يتضمن تصور الحركة وتسلسل المهارات والمواقف والأهداف ، وان يكون اللاعب قادرا على تطبيق الخطط الموضوعة وتطبيق المهارات المختلفة وإصدار القرارات ليتمكن من القيام بالواجبات الحركية المناسبة مع نوع المهارة التي يؤديها ، فضلا عن ذلك المساهمة في التحكم بالأفكار وتعديل السلوك للوصول إلى مستوى أفضل وزيادة الثقة بالنفس والتحكم الانفعالي.

والمرونة النفسية هي أحد العوامل التي ينظر إليها على أنها من الظواهر التي تؤثر في أداء الرياضيين ، وان هذا التأثير يكون إيجابيا يدفعهم لبذل المزيد من الجهد.

ويتحقق الكثير من النشاط الرياضي بواسطة ما يسمى بحلقات التصرف ، وهذه الحلقات يجب أَنْ تسير بدقة وبصورة ذاتية بحيث يتمكن الرياضي من السيطرة على شعوره النفسي والعضلي والتي تعد ضرورية في تطبيق الأداء الفني وتحقيق الهدف الحركي ، فأجزاء التصرف تعد مهمة نفسية تؤثر على الأداء والتصرف الحركي .

إن تثبيت المكونات النفسية من خلال المختص النفسي الذي يكون ضمن مجموعة الأشخاص الذين يتولون التدريب ، وتأثيرها على الأداء الحركي للرياضيين الذين يزاولون النشاطات الرياضية المختلفة سوف يساعد على تثبيت البرامج الحركية والتصرف الحركي والإدراك الحسي – الحركي ، وحل الواجبات الحركية بصورة منظمة ، وهذا لا يأتي اعتباطا وإنما من خلال بناء برنامج تدريبي ونفسي لزيادة الدافع البدني الذي حتما يحقق الإنجاز الرياضي ، وهذه العملية تتضمن تطورا في كفاءة الأجهزة الحسية للتغلب على المؤثرات التي تواجه الرياضي أثناء الأداء وبذلك تتكون لدى الرياضي اتجاهات وخبرات وأفكار ودوافع ، وهذه كلها حصيلة تفاعل الرياضي مع المحيط الذي يتدرب فيه أو الذي يتنافس به وخاصة البيئة الاجتماعية وجميع العوامل التي تساعد الرياضي على التكيف نفسيا وبدنيا كالتدريب والمباريات ومميزاته الشخصية التي تحدد التركيب النفسي للتصرف الحركي والأداء الرياضي للاعب. وعليه فهم المرونة النفسية بأنها درجة امتلاك اللاعب لصفات وسمات نفسية تمكنه من الوصول إلى التكيف مع مواقف وظروف اللعب المختلفة . وطريقة مواجهة هذه المواقف والتعامل معها.

إن المرونة النفسية إذن(وهي الصفات وسمات النفسية التي يمتلكها اللاعب وهي تمكنه من الوصول إلى التكيف والتأقلم مع المواقف وظروف اللعب المختلفة وطريقة مواجهة هذه المواقف والتعامل معها وتحت مختلف الظروف) .

وان من خلال ذلك كله نجد أن الأمور التي تطرقنا لها من الظواهر النفسية هي تقف في الأساس في الإعداد الرياضي المتكامل من كافة الجوانب البدنية والمهارية والخططية والذهنية والنفسية وهي واحدة متكاملة للأخرى فيجب الاهتمام إلى الناحية النفسية للرياضي وبناء برنامج لقدرته في مواجهة المعوقات والمشاكل النفسية التي تقف عائقا أمام تقدمة من اجل التحقيق المراد منة والوصول إلى الانجاز العالي وهو هدف التدريب.

الفصل الرابع
التمرينات البدنية وأهميتها

• التمرينات البدنية

يمكن تحديد أهم مواصفات هذه المرحلة بما يأتي :

١- وجود زوايا حادة في مسار الحركة بسبب الأخطاء الفنية الكثيرة .

٢- ظهور الحركات المصاحبة في الأداء (الحركات الشاذة) .

٣- قلة في الانسياب الحركي ، مع توقع حركي خاطئ .

٤- تأخر الانتقال بين الأقسام الثلاثة (التحضيري ، الرئيس ، الختامي) .

٥- استعمال القوة الأكثر من اللازم وأحيانا استعمال خاطئ وعدم تناسب الجهد مع متطلبات القوة .

٦- التركيز على بعض أجزاء الحركة دون الأخرى .

• مفهوم التمرينات البدنية

دخلت التمرينات البدنية حياة الإنسان في غضون الحقبة الطويلة لتطور البشرية منذ ظهور الإنسان على ظهر البسيطة إلى يومنا هذا ، اذ تطورت حاجات الفرد لممارسة الأنواع المختلفة في الفعاليات البدنية والحركية ، وتقدم لنا النقوش والصور التي وجدت على جدران أثار تلك الشعوب من قدماء العراقيين والمصريين والإغريق والرومان الدليل الواضح على مدى اهتمام تلك الحضارات العريقة بالجانب البدني والنشاط الحركي لمحاولة الفوز والصراع سعياً وراء العيش في سبيل البقاء والحياة ، "اذ لازمت الحركة البدنية الإنسان الأول منذ أقدم العصور ولم يستخدمها جزافاً بل كان لكل حركاته غرض وهدف" .

وفي العصر الحديث اخذ النشاط الرياضي العالمي يكتسب تنظيماً خاصاً ، ظهرت على حيز الوجود البطولات العالمية ، اذ نالت هذه البطولات اهتماماً كبيراً من قبل جميع العاملين والباحثين في المجال الرياضي ، وأدى ذلك إلى الاهتمام الكبير بالتربية البدنية (التمرينات البدنية) ، "لما لها من أثار عظيمة في تكوين الفرد من النواحي البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية ، مما جعلها جزءاً أساساً من برامج التربية الرياضية ، ونتيجة لهذا الاهتمام الكبير اخذ العاملون في هذا الميدان بالتفكير بجدية لوضع أصول علمية يمكن أن يكون لها تأثير ايجابي في استخدام التمرينات البدنية بعد أن احتلت التمرينات الجزء المهم في أي برنامج من برامج التدريب البدني" .

ونظراً لتعدد المدارس الخاصة بالتمرينات البدنية واختلاف مناشئها والغرض منها ، فقد تعددت الآراء حول مفهوم التمرين البدني ، مما أدى إلى الاختلاف في وجهات النظر حول تعريفه .

• أهمية التمرينات البدنية :

لقد أصبحت مزاولة التمرينات البدنية وخاصة في السنوات الأخيرة ظاهرة حضارية، لما تمتاز به من فائدة وأهمية كبيرة في جميع مجالات الحياة ، وأصبحت علماً له أصوله وقواعده الراسخة التي تستند إليها وتستمد منها مادتها . **وتكمن أهمية هذه التمرينات في عدة مجالات منها :**

بناء مجتمع متكامل صحياً وبدنياً ، فضلا على أنها تخدم جميع أنواع الرياضات ، كما أنها لا تحتاج إلى إمكانيات أو إلى مكان خاص ، فضلاً عن إمكانية ممارستها من قبل اكبر عدد ممكن من الأفراد وفي وقت واحد ، وكذلك تعدّ من أهم الوسائل المستخدمة في تربية الجسم والاحتفاظ بقوام صحيح وإصلاح العيوب والتشوهات الجسمية ولها قيمتها التربوية في تعويد الفرد النظام والدقة والعمل مع الجماعة عندما تؤدى بصورة جماعية وبتوقيت واحد، وكذلك يمكن لجميع المراحل السنية المختلفة ممارستها ابتداءً

من سن الطفولة حتى الكهولة ، وتسهم كذلك في الإعداد البدني العام والخاص والإعداد المهاري لجميع المستويات في مجال التربية الرياضية ، إذ أن أهمية التمرينات تكمن كذلك في تشغيل اكبر عدد من العضلات (الإحماء) ، مع تحسين المهارات المتعلمة وتنمية عناصر اللياقة البدنية للإعداد المهاري والوصول إلى التوافق الأولي ، ولا تنحصر أهمية التمرينات البدنية بالنسبة للنواحي البدنية فقط بل يتعدى ذلك إلى النواحي العقلية والاجتماعية والخلقية والنفسية هذا فضلاً على أنها تعد إحدى وسائل التعلم الحركي المهمة في التربية الرياضية ، إذ لا يمكن تصور قيام تعلم حركي بدون تمرينات بدنية .

وتعمل التمرينات البدنية بأشكالها ومهاراتها وأدواتها وأجهزتها المختلفة على تشكيل وتنمية الجسم وقدراته البدنية والحركية المتعددة وذلك للوصول إلى أعلى مستوى من الكفاءة للأداء الحركي وتحقيق الانجاز بصورة جيدة ، إذ تعد هذه التمرينات إحدى الوسائل الهامة التي يعتمد عليها مدرس التربية الرياضية لتنمية الجانب البدني وتطوير الجانب المهاري للطالب سواء كان للمبتدئين أو ذوي المستويات العالية .

- **أسس استخدام التمرينات البدنية**

"هناك بعض الأسس التي يجب أن يلم بها مدرس التربية الرياضية عندما يختار **ويعلم ويطبق التمرينات ويمكن تلخيصها فيما يأتي :**

١- **مبدأ الفهم** : ويعني فهم كل من المدرس والطالب للتمرينات وأدائها السليم والغرض منها ومدى الفائدة العلمية من التمرين عليها .

٢- **مبدأ الفاعلية** : ويعني حث الطلاب للأداء السليم للمساعدة على اكتسابهم الفائدة المرجوة من التمرين .

٣- **مبدأ الوضوح** : ويعني وضوح التمرين والنقاط الفنية التي يتميز ويتصف بها، وإعطاء النموذج السليم لإعطاء التصور للأداء للمتلقي .

٤- **مبدأ التدرج** : ويعني التدرج ، من السهل إلى الصعب ، من المعلوم إلى المجهول ، من البسيط إلى المركب .

٥- **مبدأ التناسب** : ويعني مناسبة التمرين لمستوى النضج والجنس وقدرات الطلاب ، فلا تكون صعبة أو سهلة الأداء ، بل تتناسب مع المتوسط العام .

٦- **مبدأ التثبيت** : ويعني التكرار بشكل سليم حتى يتم إتقانها وتثبيتها ، وإمكان إعادة التمرين عليها في توقيتات مختلفة بأداء مقنن" .

• أقسام التمرينات البدنية

هناك اختلاف في وجهات النظر حول تقسيم التمرينات البدنية وتصنيفها إذ جاءت الآراء كثيرة ومتعددة نتيجة لاختلاف وجهات نظر المدارس والباحثين **في هذا المجال والتي نذكر منها** :

أولاً : التمرينات البدنية حسب أهميتها .

ثانياً : التمرينات البدنية حسب أغراضها .

ثالثاً : التمرينات البدنية حسب تأثيرها .

رابعاً : التمرينات البدنية حسب مادتها .

وتقسم التمرينات البدنية حسب أغراضها إلى الأقسام الآتية :

١. التمرينات الأساسية العامة **وتشمل** :

أ. تمرينات ذات غرض بنائي .

ب. تمرينات ذات غرض تعليمي – حركي (تمهيدي) .

٢. تمرينات ذات الغرض الخاص .

٣. تمرينات المستويات (المنافسات والبطولات) .

وبناء على ذلك اعتمد الباحث في تقسيم التمرينات ذات الغرض الخاص إلى :

١ – التمرينات البنائية .

٢ – التمرينات التمهيدية .

٣ – التمرينات المركبة (البنائية + التمهيدية) .

وسوف يتناول الباحث التمرينات البدنية حسب أغراضها تمشيا ومتطلبات هذه الدراسة .

التمرينات البنائية :

تعدّ التمرينات البنائية القاعدة الأساس لجميع أنواع الإعداد البدني ، فضلا عن تحقيق الأهداف الأخرى في تعلم وتحسين الأداء الفني وتحقيق المستوى الرقمي ، إذ تأخذ هذه التمرينات جزءاً هاماً وكبيراً من حجم تدريب المبتدئين لإمكان بناء قاعدة أساسية جيدة لتطوير قابلية الرياضي ، فقد لا يستطيع الرياضي السيطرة على المهارات الحركية عندما لا يمتلك الصفات الجسمية الضرورية لنوع النشاط اللازم .

"ويرى البعض أن التمرينات البنائية هي لعبة مستقلة لها أصولها وخواصها تجسد عظمة الخالق في إظهار الجمال في جسم الإنسان ، فضلاً عن انه من خلال ممارسة هذه التمرينات يتم إخفاء الكثير من العيوب الجسمية" . "والتمرينات البنائية تتلخص في محاولة إكساب الجسم القوة والمرونة العامة للمساعدة على تهيئة النمو الطبيعي للجسم بصورة شاملة ومتزنة واكتساب القوام الجيد ، وتؤدى هذه التمرينات بأشكال وأوضاع مختلفة أو باستخدام الأدوات والأجهزة الصغيرة والكبيرة أو بمساعدة الزميل لضمان تحقيق الغرض البنائي المقصود منها" .

"وتعدّ رياضة العاب القوى من الرياضات التي تتأثر بجميع عناصر اللياقة البدنية ، فعلى مستوى هذه العناصر تتوقف النتائج التي يحصل عليها اللاعبون في مسابقاتها المختلفة، ولذلك تتطلب ممارسة فعاليات العاب القوى المختلفة الارتقاء

بمستوى عناصر القوة والسرعة والتحمل والمرونة والرشاقة والتوافق العصبي- العضلي" .

والتمرينات البنائية تمثل مكانا هاما وبارزا في برامج إعداد الرياضي بصفة عامة ولاعب قذف الثقل بصورة خاصة . اذ تعد التمرينات البنائية من أحسن الوسائل للتعلم والتدريب المؤثرة ، التي تهدف إلى إكساب الفرد اللياقة الشاملة عن طريق تنمية الصفات البدنية ، "إن التنمية الشاملة المتزنة لمختلف أعضاء جسم الفرد ، هي الوسيلة التي تمكن الفرد من ممارسة الأداء مع بذل أقل ما يمكن من جهد وطاقة ، فلقد أثبتت الأبحاث أنه بتحسن المكونات البدنية الأساسية للاعبين ، يتحسن مستواهم المهاري ، ويضمن رفع مستوى نشاطهم العملي ، وإمكاناتهم الحركية بسرعة فائقة ، اذ يعتمد مستوى اللاعب إلى حد كبير على مدى إعداده البدني ، ومتطلبات أخرى تتعلق بنوع النشاط" .

وتم تقسيم التمرينات البنائية إلى :

"١- تمرينات بنائية عامة

تشمل مجموعة التمرينات البنائية التي لا تتشابه في تكوينها الحركي ولا يتماثل فيها اتجاه عمل عضلات في غضون المنافسة ، أو التي لا تقوم بالدور الأكبر مع تلك الحركات التي يؤديها الفرد في أثناء المنافسة الرياضية ، وتهدف التمرينات البنائية العامة إلى خلق قاعدة عريضة من المعارف الرياضية الشاملة ، وإلى تنمية العضلات نمواً متزناً، والإسهام في تحسين الكفاءة الوظيفية لأجهزة القلب والدورة الدموية والتنفسية وبقية الأعضاء الأخرى لأجهزة جسم الفرد الرياضي ، وكذلك إلى تطوير وتنمية التوافق الحركي والمرونة والرشاقة العامة وإلى اكتساب النواحي الأساسية للمهارات الحركية والقدرات الخططية، وإلى تربية الخصائص والسمات الإرادية والخلقية، والتمرينات البنائية العامة تشكل الأساس الذي تعتمد عليه كل التدريبات الخاصة لأنواع الأنشطة

الرياضية المختلفة ، كما أنها تلعب دوراً هاماً بالنسبة لتدريب الناشئين ، ومن هذه التمرينات الجري والسباحة والألعاب الرياضية والتمرينات الرياضية العامة.

٢- تمرينات بنائية خاصة :

يدخل تحت نطاق التمرينات البنائية الخاصة تلك التمرينات التي تشابه في تكوينها الحركي مع حركات المنافسة والتي تنهج فيها العضلة الواحدة أو المجموعة العضلية نفس الأسلوب الذي تأخذه الحركات التي تؤدى في أثناء المنافسة ، وكذلك تلك التمرينات التي تشكل جزءاً من تلك المواقف التي تحدث في المنافسة ، وتهدف التمرينات البنائية الخاصة بطريقة مباشرة إلى تنمية وتطوير كل الخصائص والمهارات والقدرات التي يتميز بها نوع النشاط الرياضي الممارس ، فهي عبارة عن ناحية تخصص في النشاط الرياضي ، وبينما نجد ان التمرينات البنائية العامة تشكل الأساس لقدرة مستوى الفرد ، نجد أن التمرينات البنائية الخاصة تعمل على البناء المباشر للمستوى الرياضي العالي" .

ونظراً لكون اعتماد لاعب قذف الثقل على البناء العضلي للجسم في تنمية صفة القوة بأوجهها المختلفة للحصول على أداء فني وتحقيق مستوى رقمي متميزين ، إذ يؤكد (مجيد) "إن في فعالية قذف الثقل تعتمد مسافة الرمي على القوة المستخدمة في انطلاقها حتى يمكن الحصول على سرعة انطلاق اكبر ما تكون وبذلك كانت القوة هي العامل الرئيس الذي يجب أن يوضع في التدريب ، واكبر وسيلة لتنمية القوة هو التدريب بالأثقال". ولأجل ذلك يجب مراعاة الجانب البنائي للجسم وبشكل متوازن وذلك بوضع منهاج خاص وعلى أسس علمية صحيحة للمبتدئين لأهمية هذه التمرينات في تطوير القابليات الجسمية وذلك من خلال رفع فاعلية التدريب في المراحل المتقدمة ، إذ تعد استخدام التمرينات البنائية من أهم الوسائل التي يعتمد عليها لتطوير وتنمية الحالة البدنية للاعب ، وتشكل الحجر الأساس في مراحل التعلم

والتدريب والتي تكوّن الهيكل البنائي لجسم اللاعب ، ومن ثم تنمية الصفات البدنية وتطوير الأداء الفني والارتقاء إلى المستويات العالية .

- **التمرينات التمهيدية**

وتسمى بالتمرينات ذات الغرض(التعليمي–الحركي)،"وتسمى أيضا التمرينات المشابهة" والهدف منها هو تعليم الفرد وتعويده على أداء الحركات بصورة صحيحة مع مراعاة القواعد السليمة للحركة "وهي عبارة عن وسائل مساعدة تهدف إلى إعداد وتنمية الأنواع الحركية الخاصة لمختلف أنواع الأنشطة التنافسية الرياضية مثل الفردية منها العاب القوى والجماعية وغيرها ، وقد تنحصر في محاولة الإعداد والتمهيد لاكتساب التعلم الحركي لمختلف المهارات الأساسية لهذه العناصر". وممارسة التمرينات التمهيدية الخاصة تؤدي إلى تطور الصفات الحركية طبقاً لنوع الفعالية ، "والتي تتناسب مع المسار الحركي الأساس للفعالية الرياضية ، والاختلاف قياساً بتمرينات المنافسات يكون في ميزة الحمل وكذلك الواجب الحركي" . وان الغرض من أداء هذه التمرينات التمهيدية والمشابهة نوعا ما لأداء الفعالية هو لتحسين الأداء الفني، إذ أن تمرينات تعلم الأداء الحركي خلال مرحلة التعلم هي احدى الطرائق التعليمية الرئيسة في التعلم ، ويتم اختيار هذه التمرينات على وفق قواعد خاصة تراعى فيها الأسس التعليمية والتربوية في العملية التعليمية .

وتعدّ هذه التمرينات من الوسائل التي تستخدم في التعلم والتدريب وهذا يتطلب اختيارها بعناية على أن تكون متشابهة في تكوينها وتوافقها واتجاه العمل فيها مع نوع المهارة التي تمارس . وعدّت هذه التمرينات بمثابة أدوات تخصصية يعتمد عليها المدرب في سرعة التقدم وضمان تحقيق الأهداف الموضوعية لبرامج التدريب ، لذا فان الاقتراب من شكل وطريقة الأداء واجب أساس لعملية التعلم والتدريب .

ويؤكد (ماكابوف Makapof) نقلاً عن (عويس والكاشف)"أن التمرينات الخاصة تمثل دوراً هاماً وأساسياً في جرعات التدريب وذلك لأنها تعدّ أساس إتقان فن الأداء لارتباطها بشكل الأداء الحركي ، كما تساعد على إتقان اللاعب لمجموعة كثيرة من المهارات الحركية وتضمن تحقيق المستوى الفني العالي" .

إن هناك الكثير من العقبات التي قد تعترض متسابقي العاب الساحة والميدان في التعلم والتدريب لا يمكن التغلب عليها إلا عن طريق التمرينات التمهيدية التي تساهم في تطوير الأداء نحو الأفضل وتؤثر بصورة ملموسة إذ استخدمت بشكل جيد حسب العمر الزمني والتدريبي والرقمي للمتسابقين ، إذ تؤدي هذه التمرينات إلى تطوير الصفات البدنية والحركية طبقاً لنوع فعاليات العاب القوى المختارة ، وفي فعالية قذف الثقل يجب التركيز على المجاميع العضلية المهمة والتي تساعد في أداء عملية الدفع السريع وذلك بأداء وممارسة تمرينات بأشكال متنوعة مقاربة للاتجاه الحركي المستخدم في الفعالية، فضلاً عن استخدام أدوات وإثقال أو بأداء الحركات اللازمة للأداء الفني، من اجل التقدم في أداء المهارة الحركية .

ويشير كل من (الشرنوبي ، وهريدي) إلى أن تنمية الأداء الفني في فعالية قذف الثقل وتكامله يتم باستخدام تدريبات تتشابه في أدائها مع الأداء الفني لدفع الثقل (باستخدام إثقال ذات أوزان مختلفة) ، فضلا عن تمرينات خاصة لتحسين عناصر منفردة من الأداء ، مثل (حركة المرجحة بالرجل الحرة – الزحف ، وباستخدام أثقال مختلفة الأوزان ، رمي من الثبات – رمي من الحركة) .

- **التمرينات المركبة ذات الغرض البنائي والتمهيدي:**

"اتفق كثير من خبراء التربية الرياضية على أن هناك علاقة تبادلية وثيقة بين الصفات البدنية الخاصة والنشاط الرياضي الممارس بصفة عامة ، فمن جهة يؤثر تطور

الصفات البدنية الخاصة على التعلم ومستوى الانجاز الرياضي كماً وكيفاً ، ومن جهة أخرى يؤثر الأداء الرياضي الصحيح في نمو الصفات البدنية بصورة ايجابية" .

والتمرينات المركبة ذات الغرض البنائي والتمهيدي التي جاءت تسميتها من خلال جمع مجموعة تمرينات بنائية وأخرى تمهيدية وأدائها من قبل المتعلم أو الممارس في الجزء الخاص من القسم التحضيري للوحدة التعليمية ، أنها جاءت تركيبتها من اجل أن يسير الجانبين البدني والمهاري باتجاه واحد وفي وقت واحد لتحقيق الهدف من العملية التعليمية .

والجمع بين النوعين السابقين من التمرينات تهدف إلى التوازن والتناسق بين أجزاء الجسم كله ، فهما يعملان على تنمية العضلات وبناء الجسم ، وفي الوقت نفسه يعملان على تحسين الجوانب الفنية للأداء المهاري . لذا فان اختيار التمرينات التي تتشابه في أدائها مع اتجاه الحركة سواء تمثل هذه التمرينات الجانب البدني أو المهاري من الأمور المهمة لكونها أفضل السبل والوسائل لتحقيق الكفاية التعليمية .

ويعد الإعداد البدني والمهاري من المتطلبات الرئيسة في فعاليات العاب الساحة والميدان ، إذ أن الترابط والتكامل بينهما يؤدي إلى الارتقاء بمستوى اللاعب وان ضعف احدهما سوف يؤثر في الأخر بشكل سلبي ، وكفاءة الأداء الفني للاعب وتحقيق المستوى الرقمي المطلوب هي نتيجة لما يحصل عليه خلال المراحل التعليمية والتدريبية من الصفات البدنية والحركية . اذ نشير إلى "إن تهيئة اللاعب بدنياً لمواجهة متطلبات النشاط الحركي احد الواجبات الرئيسة لعملية التدريب والتي تؤدي إلى التقدم بالحالة التدريبية للاعب والوصول إلى المستويات العالية في النشاط الممارس ، والإعداد البدني هو العملية التطبيقية لرفع مستوى الحالة التدريبية للاعب بإكسابه اللياقة البدنية والحركية" "إذ نجد في فترة الإعداد البدني الخاص أن عملية تنمية الصفات البدنية مهمة ومرتبطة ارتباطا معنويا بعملية تطوير المهارات الحركية ، لذا لا

بد من اختيار التمرينات التي تتشابه في أدائها مع اتجاه الحركة التي نقوم بتعليمها سواء تمثل هذه التمرينات جزءاً أو مجموعة أجزاء من الحركة الأساسية" .

ويؤكد كل من (إبراهيم ، وحسن) على أن الغرض من التمرينات لأجزاء خاصة من الجسم هو الاهتمام بتقوية مجموعات عضلية معينة وإعدادها لتناسب نوع اللعبة وتسمى هذه التمرينات (بالتمرينات البنائية) ، وتختلف هذه التمرينات بالنسبة لكل لعبة عن الأخرى ، وعادة ما يؤدي اللاعب هذه التمرينات في بداية الأمر دون الاهتمام بتكنيك الحركة ، وذلك حتى يُعد ويفيد العضلات ويعمل على توازنها ثم ربط هذه التمرينات بالمهارة ويقصد بها الناحية الفنية ، وهناك طريقتان لتنفيذ واستخدام هذه التمرينات :

١- إما أن يؤدي اللاعب تمرينات خاصة بما يتفق مع عمل العضلات وتكنيك اللعبة المناسب.

٢- أو تعطي تمرينات خاصة لأجزاء الحركة ومراحلها كل على حده كوحدات.

ويخضع هذا لإمكانيات اللاعب وما يتقبله في أثناء التعلم ويتمشى مع مستواه ثم تركب هذه الأجزاء بعضها ببعض وتعدّ كوحدة واحدة ، وهذا يعني إخراج الحركة في الصورة الأخيرة لها مدعمة بالقوة المطلوبة المناسبة وبالتكنيك السليم . أما الغرض الثاني من هذه التمرينات هو الاهتمام الزائد بالنواحي الفنية (التمرينات التمهيدية) ، فكلتا الناحيتين تسيران جنبا إلى جنب ، وغالبا ما تكون هذه التمرينات صعبة ومركبة ومتقدمة .

وهذا ما أكده (صالح) إذ يشير إلى أن التمرينات الغرضية الخاصة (المركبة) وسيلة من الوسائل الهامة التي تحقق الكثير من أغراض التربية الرياضية ، فهي تستخدم بغرض البناء الجسمي والحركي الخاص بالنواحي الرياضية المختلفة ، أي بغرض إكساب اللياقة البدنية الخاصة وتشكيل وبناء الجسم ، فضلا عن الإعداد والتمهيد

لتعلم الحركات والمهارات الخاصة بالنشاطات الرياضية المختلفة إذ تعتمد فعالية قذف الثقل اعتماداً أساسياً على الجانبين البدني والمهاري لتحقيق الكفاية التعليمية والتدريبية، وبصفة عامة يخضع التدريب في قذف الثقل على القاعدة العامة للتدريب في مراحله **الأساسية الثلاث التي تنحصر في** :

١- البناء الجسمي .

٢- البناء الفني .

٣- البناء التنافسي .

إذ يتطلب قذف الثقل مقداراً اكبر من البناء العضلي وتنمية القوة كأساس في التدريب وإعطاء الفرصة الكافية لتنمية القوة العضلية في أفضل صورة ، إذ أنها ستكون العامل المساعد في البناء الفني لما تتطلبه الخطوات الفنية من مقادير عالية من القوة في وضع البدء أو الانتقال أو مد الجسم كاملاً عند دفع الجلة إلى الأمام ، وقد يعدّ السبب الرئيس في كثير من الأحيان وخاصة مع المبتدئين نتيجة الخطأ وعدم قدرة اللاعب على إخراج الحركة في شكلها الصحيح إنما يرجع إلى عدم توفر القوة اللازمة التي تتطلبها الحركة" .

مما سبق يتبين لنا مدى أهمية هذه الأنواع من التمرينات التي تكون الهيكل البنائي لجسم الفرد الرياضي، فضلا عن تحسين الجانب المهاري خلال مراحل التعلم والتدريب لكي يقوم بنشاطه الحركي بدقة كافية واقتصاد في الجهد ، لذا يرى الباحث بان من أهم الواجبات المهمة للمدرسين والمدربين وخاصة عند تعليم وتدريب المبتدئين هي عملية اختيار التمرينات المناسبة والمؤثرة لتحقيق الأهداف الأساسية في العملية التعليمية والتدريبية في تعلم الأداء الفني وتحقيق المستوى الرقمي في فعالية قذف الثقل ، لان اللاعب الذي يمتلك الصفات البدنية الجيدة ومفرداتها الأساسية يؤدي إلى ضبط التكنيك ، فاللاعب الذي لا يمتلك القوة المناسبة مثلا لا يستطيع ضبط الأداء الفني للفعالية .

• ماهية التعلم الحركي

لما كان التعلم الحركي من العلوم التي تبحث في الأداء الحركي ، وهو جزء من التعلم العام لذا كانت الحاجة الماسة إلى التعرف إلى بعض المفاهيم والمصطلحات الخاصة في مجال التعلم الحركي .

• التعلم :

إن التعلم يسود كل أنواع النشاط الإنساني إذ يعدّ بديهة طبيعية بالنسبة للإنسان ، ولكنها معقدة تحتاج إلى كثير من الدراسة والتمحيص ، لذا كانت الحاجة ماسة إلى دراسة طبيعة تلك العملية وأفضل الظروف الملائمة لها ، "فالتعلم مفهوم رئيس من مفاهيم علم النفس ظل يحظى باهتمام العلماء والمفكرين ورجال التربية في كل زمان ومكان ولا يقتصر بالتعلم على المؤسسات فحسب ، بل هو موضع اهتمام الآباء والأمهات وأفراد المجتمع بعامة ، فالتعلم من الأمور البالغة الأهمية عند كل إنسان في أي مجتمع ، كذلك لا يقتصر التعلم على أسس معينة أو مرحلة معينة من العمر ، بل هو عملية مستمرة ما استمرت الحياة" . "ويتفق العديد من المختصين في مجالات علم النفس التعليمي والتعلم الحركي على أن عملية التعلم عبارة عن دخول جديد في حياة الإنسان وسلوكه ، أو حدوث تغيير أو تعديل في هذا السلوك الذي ينتج أساسا عن قيام الكائن الحي بنشاط ما يؤدي إلى حدوث استجابة معينة تظهر في شكل التغيير أو التعديل الجديد في السلوك" .

ويصعب إيجاد تعريف واضح محدد لعملية التعلم ويرجع السبب في ذلك إلى عدم إمكانية ملاحظة هذه العملية على نحو مباشر ، فهي لا تشكل سببا ماديا يمكن ملاحظته وقياسه مباشرة ، وإنما هي عملية افتراضية يستدل عليها من خلال السلوك أو الأداء الخارجي . وتناول الكثير من الباحثين والمختصين مفهوم التعلم وأعطيت له تعاريف كثيرة ، والتعلم "هو تكيف سلوك الفرد الناتج عن إجراءات التدريب

والممارسة أو حالات البيئة التي يتعامل معها الفرد" . (Drowatzky, ١٩٨١, ١٧) . والتعلم "هو تغيير ثابت نسبيا في الحصيلة السلوكية للكائن الحي نتيجة الخبرة"

ومما تقدم يرى الباحث بأن : التعلم هو اكتساب المعلومات المعرفية والحركية المراد تعلمها لتغيير وتحسين سلوك الفرد المتعلم من خلال الممارسة والخبرة .

- **قياس التعلم**

"يتم قياس التعلم والحكم عليه من خلال ملاحظة الأداء الخارجي الذي يقوم به الفرد ، إذ يعد السلوك محكا مرجعيا يتم الاعتماد عليه في الحكم على حدوث التعلم أو عدم حدوثه ، وتنوع وسائل وأساليب القياس تبعا لنوع التعلم ، فالتعلم الحركي يقاس بوسائل غير تلك التي تستخدم لقياس التعلم المعرفي أو الاجتماعي مثلا ، وعموما هناك عدد من المعايير تستخدم لقياس التعلم ومدى جودته ومنها :

١- **السرعة** : تتمثل في الزمن الذي يستغرقه الفرد لتعلم مهارة أو سلوك معين ، أومن خلال السرعة في تنفيذه لعمل معين .

٢- **الدقة** : تتمثل في القيام بالسلوك أو المهمة بأقل عدد من الأخطاء .

٣- **المهارة** : تتمثل في القدرة على التكيف مع الأدوار المختلفة بحيث يتمكن الفرد من أداء السلوك أو العمل بسرعة ودقة وإتقان .

٤- **عدد المحاولات اللازمة للتعلم** : تتمثل في عدد المحاولات التي يحتاجها الفرد لتعلم مهمة أو سلوك معين" .

- **التعلم والتعليم** :

من الجدير بالذكر أن مصطلحي التعلم والتعليم لا يعنيان مفهوماً واحداً ، غير أن كل منهما يحمل معنى ومفهوماً خاصاً، إلا أن احدهما يكمل الآخر ، فإذا كان التعلم عبارة عن عملية الاستجابة للمثيرات لتغيير سلوك ما فالتعليم هو الحافز المثير الذي

يصدر من قبل المعلم . لذا فان (التعليم) "هو العملية التي يمكن عن طريقها التحكم عن قصد وإدارة بيئة المتعلم ليتمكن من تعلم كيفية القيام ، أوممارسة نوعاً من السلوك المحدد تحت ظروف معينة أوفي صورة استجابات لمواقف معينة". ومن اجل نجاح العملية التعليمية يتطلب وجود طرفين هما المعلم والمتعلم ، لذا فان التعليم عملية نقل المعلومات والمعرفة والخبرة والمهارة من المعلم إلى المتعلم ، فيكون المعلم هنا هو المرسل والمتعلم هو المستلم ، لذا يرى الباحث أن (التعليم): هو النشاط الذي يقوم به المعلم تجاه الفرد المتعلم . "وليس معنى ذلك أن هناك فصلاً بين التعلم والتعليم ، فالتعليم الذي قام به المعلم كان بمثابة المثيرات التي جعلت المتعلم في حالة توتر وهذا التوتر هو الذي دفعه إلى السلوك ، فحينما يكون المعلم في حالة نشاط لإثارة المتعلم ، يكون المتعلم في حالة نشاط أيضا ، ولكن نشاط المعلم كان ظاهرا ، ونشاط المتعلم كان خفيا لم نستطع أن نراه ، ولكننا استطعنا أن نرى نتائجه" .

- **الحركة** :

الحركة هي النشاط والشكل الأساس للحياة ، وهي في مضمونها استجابة بدنية ، ودوما كانت الحركة هي الطريقة الأساسية في التعبير عن الأفكار والمشاعر والمفاهيم وعن الذات بصورة عامة، فهي استجابة بدنية ملحوظة لمثير ما سواء كان داخليا أو خارجيا، واهم ما يميزها هو ذلك التنوع الواسع في أشكالها وأساليب أدائها، كما أنها من طرائق التعلم قديما وحديثا، فهي تساعد على اكتساب النواحي المعرفية وتشكيل المفاهيم وحل المشكلات .

"والحركة هي ليست تعبير عن القوة البدنية للفرد كما يراها البعض وإنما هي انعكاس للنواحي العقلية والنفسية وتعبر عن شخصية الفرد ، فالحركة هي جزء أساس من عملية تطوير الشخصية الإنسانية وتعدّ احد الوسائل الهامة لتربية الفرد تربية شاملة متزنة وهذا ما نسعى إليه في الكلمة العظمى وهي الرياضة" . وكلمة

حركي مشتقة من صلتها بالأعصاب الحركية التي تربط الجهاز العصبي بالعضلات ، فالحركة تنتج بناءً على إشارات عصبية يصدرها الجهاز العصبي في المخ إلى العضلات وهذا ما يؤكده (محجوب) بان الحركة ، "تعبير عن وضع الجسم من خلال قوة داخلية وتحدث من خلال استقبال الحواس للمثيرات وتفسير الدماغ للمعلومات ويأمر الدماغ الجهاز العضلي الحركي من خلال الأعصاب لأداء الحركة" فضلاً عن "أن حركة الإنسان متنوعة في خصائصها وأشكالها وأغراضها ومفهومها ، ومعناها واحد يعني انتقال أو دوران الجسم من نقطة إلى أخرى بالمقارنة مع شيء ثابت أو متحرك خلال زمن ما" .ويحدد مفهوم الحركة "أنها عبارة عن استجابات بدنية ملحوظة لمتغيرات متعددة" ويرى الباحث بان الحركة: عبارة عن مجموعة من الانتقالات الحيوية يؤديها الفرد والتي تعبر عن هدف أو غرض معين نتيجة مثيرات معينة . وتختلف أشكال الحركات الخاصة بالإنسان فهناك حركات موجهة تعتمد على أسس علمية خاصة وتسمى بالحركات الرياضية على وفق قوانين وضوابط معينة تعمل على الوصول إلى إتقان الأداء الرياضي ، وهناك حركات عامة مثل المشي والقفز وغيرها من الحركات الأخرى . وفي فعالية قذف الثقل فان الحركة تكون أما لجسم اللاعب أو للثقل المستخدم أو لكليهما معاً ، فأما بالنسبة لجسم اللاعب فان الانتقال بين أجزاء الفعالية من القسم التحضيري إلى القسم الرئيس والذي يتم فيه الانتقال من حالة الثبات إلى الحركة والذي يكون فيه اللاعب بحاجة إلى زيادة تعجيل الجسم للوصول بالقوة الانفجارية إلى أعلى مستوى لها عند إطلاق الثقل في المرحلة النهائية ، ومن ثم الانتقال إلى القسم الختامي الذي يتحول فيه الجسم من حالة الحركة إلى حالة الثبات نوعاً ما للتقليل من القوة الداخلية الناتجة من الجسم والحفاظ على الجسم من الخروج من دائرة الرمي ، إن الانتقال بين أقسام الفعالية يحتاج فيه اللاعب إلى مستوى من التوازن والسيطرة الحركية وأداء النقل الحركي بانسيابية للحفاظ على مسار الجسم عند أداء الفعالية ، وأما بالنسبة للأداة (الثقل) فأنها أيضا تتأثر بعدة عوامل ، منها تأثير

اللاعب نفسه على الأداء من حيث مسك الثقل بصورة صحيحة ، ووضعه في المكان المناسب وعدم إبعاده عن الجسم إلا بعد أن يتهيأ اللاعب كلياً للإطلاق ، فضلاً عن العوامل الخارجية الأخرى ، إذ تم الإشارة "إلى أن الحركة عبارة عن تأثير متبادل بين القوى المحيطة بالحركة كالتعجيل الأرضي ومقاومة الهواء والاحتكاك وغيرها ، وبين القوة الذاتية للجسم ، لأن المقذوف هو من الأجسام الصلبة كالثقل والرمح والقرص والمطرقة ، وهذه تحكمها قوانين ثابتة تحدد المسافة التي سيقطعها المقذوف لأبعد مسافة ممكنة ، **وهذه المسافة في فعاليات الرمي تؤثر فيها اعتبارات ميكانيكية هي :**

١- سرعة انطلاق الأداة .

٢- زاوية انطلاق الأداة .

٣- ارتفاع انطلاق الأداة .

٤- مقاومة الهواء .

٥- الجاذبية الأرضية (الجذب الأرضي)" .

٢-١-٢-٥ مفهوم التعلم الحركي :

إن مفهوم التعلم الحركي مفهوما متشعباً يضم في جوانبه معانٍ كثيرة تقدر بمقدار العوامل المؤثرة فيه وبقدر ما يرتبط به من علوم، إذ من خلاله تتم سلسلة من المتغيرات الدائمية للسلوك الحركي نتيجة اكتساب المعارف واستعمال المهارات الحركية، معتمدا على الدوافع والتدريب والممارسة للوصول إلى الأهداف المطلوبة ، وعلى الرغم من اختلاف وجهات النظر بين العلماء والمختصين حول تحديد مفهوم واضح ودقيق للتعلم الحركي في بعض جوانبها إلا أنها تصب في مجرى واحد وتعطي معنى شاملاً للتعلم الحركي ، "اذ تهدف عملية التعلم الحركي إلى تعلم المهارات الحركية الرياضية

التي يستخدمها الفرد في غضون المنافسات الرياضية ومحاولة إتقانها وتثبيتها حتى يمكن تحقيق أعلى المستويات الرياضية" .

"**ويتحدد التعلم الحركي الأساس من خلال عمليتين مرتبطتين معا هما** : تنمية الصفات البدنية وتعلم واكتساب المهارات الحركية ، ويكونان معا جانبي النشاط البدني والحركي للفرد" .

وتعريف التعلم الحركي تناوله الكثير من الباحثين والمختصين في هذا المجال ، إذ عرفه (ماينل) "بأنه اكتساب وتحسين وتثبيت واستعمال المهارات الحركية" .

ويعرفه (Schmidt) "بأنه مجموعة من العمليات المرتبطة بالتدريب والخبرة والذي يقود إلى تغييرات ثابتة نسبيا في قابلية الفرد على الأداء المهاري"(Schmidt, ١٩٩١, ١٥٥).

وعرفه أحد العلماء "مجموعة العمليات التي تحدث من خلال التمرينات أو الخبرات والتي تؤدي إلى تغيير ثابت في قدرة أو مهارة الأداء".

واستنباطاً من التعريفات السابقة يرى الباحث بان التعلم الحركي : هو قدرة وقابلية الفرد على الاستجابة الحركية لمثيرات معينة نتيجة الممارسة والخبرة لاجل التغيير الايجابي في السلوك والأداء .

- **التمييز بين علم الحركة**(Kinesiology)**والتعلم الحركي** (Motor Learning)

في الوقت الذي كان فيه علم الحركة (Kinesiology) موجوداً منذ حوالي القرن الثالث قبل الميلاد ، إذ كان رائده الأول الفيلسوف (أرسطو) ، وقد تبعه في هذا المجال بعض العلماء والفلاسفة العرب ، ومن ثم علماء آخرون منهم (غاليلو) و(نيوتن) ، وقد أشار بعض الباحثين والمعنيين بعلم الحركة إلى انه ميدان دراسة الأسس والقوانين الميكانيكية والتشريحية والمبادئ الفسيولوجية المتعلقة بحركة الإنسان للوصول به إلى أعلى مستوى في الكفاءة الحركية ، أي أن علم الحركة هو علم جامع للعديد من العلوم

الرياضية مثل البايوميكانيك والتحليل الحركي والتعلم الحركي والتطور الحركي وغيرها من العلوم الأخرى .

ويعرف علم حركة الإنسان (Kinesiology) : "بأنه دراسة المبادئ التشريحية والميكانيكية والقواعد العضلية العصبية لحركة الإنسان" .

وتتكون كلمة (Kinesiology) من جزأين (Kinesie) هي كلمة إغريقية تعني الحركة ، و(ology) تعني علم ، وبذلك فان (Kinesiology) تعني علم الحركة . "وفي المرحلة الحالية هناك اتجاه يفصل علم الحركة عن التعلم الحركي إذ اتجه بعض العلماء إلى دراسة الحركة من الناحية الفسيولوجية فسمي هذا المجال بعلم الحركة" ، في حين اتجه الآخرون لدراسة الحركة من الناحية السلوكية فسمي هذا المجال بالتعلم الحركي (Motor learning)" .

- **مراحل (مسارات) التعلم الحركي** :

يشير الباحثون في مجال علم النفس التعليمي إلى أن التعلم قد يحدث في ثلاث مراحل، ومع أنهم حددوا كل مرحلة والغرض منها، إلا أنهم أوضحوا أن تلك المراحل الثلاث متداخلة، ولا تحدث بصورة منفصلة تماما أو مستقلة بعضها عن بعض، فقد تحدث المراحل الثلاث في أي وقت وفي أية لحظة تعليمية ، فقد تتداخل بعضها ببعض وقد لا تتداخل، أي أنها ليست ثلاث ظواهر متميزة ومنفصلة بل هي جوانب لظاهرة واحدة هي التعلم، أي أن عملية التعلم للمهارة الحركية عملية مستمرة ومنظمة ومرتبة وبالرغم من تقسيم هذه العملية إلى مراحل معينة إلا أنها ترتبط ببعضها ارتباطاً وثيقاً ، ويختلف العلماء اختلافا غير جوهري في عدد تلك المراحل من ناحية وتسميتها من ناحية أخرى ، ويعدّ التقسيم الخاص بالعالم ماينل (١٩٨٧) هو التقسيم الأساس لموضوع دراستنا، وقد اتفق الكثير من الباحثين والخبراء في هذا المجال على هذا التقسيم .

- **تطور التوافق الخام** :

تبدأ العملية التعليمية بتوصيل المعلومات من المعلم واستقبالها من الفرد المتعلم ويتم ذلك عن طريق شرح المهارة أو تقديم النموذج العملي أو عن طريق المعلومات السمعية والبصرية أوكليهما ، وبعد ذلك يدرك الفرد المتعلم المهارة أو الحركة المراد تعلمها ، واستيعابه للواجب الحركي بحصوله على ما يسمى بالتصور الأولي عن الحركة أو اكتساب المسار الأساس الأولي للحركة .

مجموعتين ، (٥) لاعبين كمجموعة تجريبية ، (٥) لاعبين كمجموعة ضابطة . وقام الباحث بتحقيق التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات السن والطول والكتلة والعمر وان مجال الحركة في هذه المرحلة لا يتعدى درس التربية البدنية بإمكاناته المتواضعة فيما يتعلق بالوقت اللازم لعملية التعلم ومستوى المتعلمين ، فضلا عن المرحلة الأولى في إعداد الناشئين في الأندية الرياضية ، والتمرينات المستخدمة في هذه المرحلة يغلب عليها التمرينات الإعدادية العامة والخاصة والتمرينات على شكل العاب وغيرها من تلك التمرينات المتنوعية الإعدادية البسيطة . أما الحمل التدريبي وطرائق التدريب فيغلب على هذه المرحلة الحمل المستمر ذو الشدة المنخفضة

- **تطور التوافق الجيد (التوافق الدقيق للحركة)**

وتسمى بمرحلة التوافق الدقيق وتهدف هذه المرحلة إلى التخلص من الأخطاء الفنية الكثيرة التي تميزت بها المرحلة التعليمية السابقة ، وإمكانية الفرد أداء الحركة بدون أخطاء ويصل إلى مستوى عال من التنظيم للأجزاء الحركية ، وحدوث التوازن بين القوة والجهد المطلوب ، وتعد مرحلة التعلم الثانية مرحلة نشاط تعليمي وتدريبي مركز وعليها ان توصل إلى نهاية ناجحة ، وان الفترة الزمنية والجهد المصروف لها يتغير طبقا لصعوبة التوافق الحركي والمتطلبات والمستوى الأساس ، **ويمكن تحديد أهم صفات هذه المرحلة بما يأتي** :

١- انفراج الزوايا الحادة في مسار الحركة حتى تصبح على شكل أقواس .

٢- الترابط الحركي بين أجزاء الحركة .

٣- اختفاء الحركات العشوائية الزائدة والمصاحبة .

٤- انسياب حركي جيد .

٥- تغير صفة التوافق العصبي العضلي من الشكل الخام إلى الشكل الدقيق .

٦- يتطور التوقع الحركي وتتكون المرحلة التي يستطيع فيها الفرد الرياضي تثبيت الحركات .

وان مجال الحركة في هذه المرحلة هي الأندية الرياضية لفرق الناشئين والمتقدمين ولاعبي الدرجة الأولى ، فضلا عن منتخبات المدارس والجامعات .

أما نوع التمرينات التي تغلب عليها هذه المرحلة هي التمرينات الخاصة المتقدمة وكذلك التمرينات التحسينية ، ويغلب أيضا على هذه المرحلة التدريب الفتري بنوعيه والتكراري والمتنوع ، ويتميز حمل التدريب بالشدة فوق المتوسطة ، واقل من القصوى، والقصوى والتنويع بينهم .

- **تثبيت التوافق الجيد (إتقان المهارة الحركية)**

تعدّ المرحلة الثالثة من مراحل التعلم الحركي المرحلة الحاسمة للحركة إذ تصل إلى درجة الكمال والثبات الحركي ، وهي مرحلة التوافق الآلي للحركة . فعندما يستمر اللاعب في ممارسة المهارة وتكرارها فان الأداء يتميز بالآلية (عدم التفكير في أداء المهارة) ويكون الأداء صحيحا ، وعندما يحدث خطأ فانه يعرف كيف يصححه ويمكنه أداء المهارة الحركية بنجاح وتحت ظروف مختلفة عن الظروف الطبيعية للحركة وتحت متطلبات اكبر ، ويتمكن الفرد المتعلم في هذه المرحلة عن طريق التمرين

والتدريب المستمر وإصلاح الأخطاء الوصول إلى أعلى درجات الأداء الحركي للمهارة الرياضية ، وان تثبيت الشكل الدقيق وتطوير إمكانيات تعدد استعماله والذي يكون في مرحلة التعلم الثالثة تقرر مدى نجاح تطبيق التكنيك وبالتالي المستوى الجيد في المنافسات ، **ومن أهم مواصفات هذه المرحلة ما يأتي :**

١- اختفاء الزوايا الحادة نهائيا من مسار الحركة .

٢- الوصول بالمهارة لمتطلبات الأداء الفني .

٣- وصول الحركة إلى صفة الآلية في الأداء .

٤- الإيقاع والتوقع والانسياب الحركي في أكمل صورهم .

٥- القدرة على ربط الحركات مع بعضها وقيادة توجيه الحركة .

٦- ثبات واستقرار حركي مع توافق كبير بين أجزاء الحركة وتوافق عصبي عضلي مميز .

أما مجال هذه المرحلة هو الفرق القومية والوطنية وإبطال العالم، وأما نوع التمرينات المستخدمة في هذه المرحلة هي التمرينات الخاصة المتقدمة والتحسينية . واستخدام جميع طرائق التدريب المختلفة من فتري وتكراري وبالشدة القصوى والتنويع بينهم مع الحمل بالشدة اقل من القصوى والقصوى وحسب ظروف اللعبة أو الفعالية والرياضي نفسه .

- **العلاقة بين مراحل التعلم الحركي**

"لا توجد فواصل بين مراحل التعلم الثلاث وهناك عوامل ربط بينها، ولا توجد خطوط بين مرحلة وأخرى وإنما هناك انسيابية بين المراحل ، ولا توجد نسب محددة لزمن تعلم كل مرحلة من المراحل .

أن حجم كل مرحلة (زمن كل مرحلة) يختلف عن المرحلة الأخرى لعدة أسباب هي :

١- مدى صعوبة الحركة أو المهارة .

٢- طريقة أو أسلوب إخراج الدرس (الوحدة التعليمية) ، (إصلاح الأخطاء ، توفر عنصر الأمان والمساعدة ، توفر الأجهزة والأدوات ، التوجيه والإرشاد ، التدرج في صعوبة المهارة ، التقويم ، وغيرها) .

٣- أساليب التغذية الراجعة المستخدمة (تغذية معلوماتية) ، (هل نموذج ، أم شرح ووصف ، أم نموذج وشرح) .

٤- كفاءة المدرس .

٥- كفاءة الفرد المتعلم .

٦- الدوافع والميول والحوافز .

٧- القابلية البدنية والحركية والذهنية للفرد المتعلم .

٨- انتقال أثر التعلم أو التدريب .

٩- نوع التعليم :

أ. فردي (غير اقتصادي ولكن يحقق نتيجة أفضل ، يراعي الفروق الفردية) .

ب. جماعي (اقتصادي ، لا يراعى الفروق الفردية)" ، (التكريتي ، ١٩٩٥) .

- **أسلوب الأجزاء الصعبة من الطريقة الجزئية**

تعد الطريقة الجزئية في التعلم من أهم الطرائق الأساسية في مجال التعلم الحركي ، "وتعتمد هذه الطريقة مبدأ التدرج من الصعب إلى السهل في تعلم المهارة الحركية ، ويتم تعليم كل جزء من عناصر المهارة بمفرده ولا يتم الانتقال إلى الجزء الذي يليه إلا بعد إتقانه بدرجة مناسبة ، وبعد استكمال تعلم أجزاء المهارة يتم أداؤها بشكلها الكامل ، وتتميز هذه الطريقة بكونها طريقة مناسبة لتعلم المهارات الحركية الصعبة ، كما أنها

تتناسب مع قدرات الفرد المتعلم وتمكنه من تفهم الأجزاء الصغيرة للمهارة الحركية ، كما أنها سهلة الإخراج والتنفيذ لكل من المعلم والمتعلم" .

وبرغم التركيز على عدد محدد من الطرائق والأساليب التعليمية إلا أن هذا الاختيار يعتمد على معايير عدة أو ضوابط وشروط يقتضيها تعلم المهارة الحركية الجديدة ، "لذا فان اختيار انسب الطرائق وأكثرها اقتصادا بالوقت والجهد هو أمر هام وجانب رئيس من جوانب الطريقة المستخدمة في تعليم الفعاليات والمهارات الرياضية في مجال درس التربية الرياضية " .

لذا فان طرائق التعلم كثيرة ومتنوعة ، ولكل منها مواصفات فنية تميزها عن اقرأنها ، والمهم هو القدرة على اختيار الطريقة المناسبة اعتماداً على العملية التعليمية ، والتي تتكون من عدة عناصر أساسية تؤثر وتتأثر بعضها ببعض ، ويمكن تحديدها في (المعلم – المادة العلمية – المتعلم) ، فضلاً عن العناصر المساعدة الأخرى مثل الإمكانات المادية والبشرية والدعم المعنوي ، وما إلى ذلك من مسببات النجاح .

والاهم من اختيار الطريقة هو اختيار الأسلوب المستخدم في التعليم ، فقد يستخدم معلمان الطريقة نفسها ولكن يبدو الاختلاف في أسلوب التعليم إذ ، "إن أساليب التعليم هي نفسها طرائق التعليم ، إلا إن أساليب التعليم لها تطبيقات خاصة بمواد دراسية معينة وفي مستويات صفية معينة" "وفي الطريقة الجزئية يتم الانتقال فيها من الأجزاء الصعبة كأجزاء منفردة مع ارتباطها بالشكل العام للمهارة المتعلمة حتى يتم إتقانها " وهناك عدة أساليب لتعلم الأداء الفني اعتماداً على الجزء الذي علينا البدء بتعليمه . ومن خلال مراجعة الباحث للعديد من المصادر العلمية في مجال التعلم الحركي وطرائق التدريس . تبين بان الطريقة الجزئية يمكن تنفيذها بعدة أنماط أو أساليب في التعلم ، **وهي** :

١- الأسلوب التقليدي البسيط (المتدرج البسيط) .

٢- الأسلوب التقليدي المتقدم (المتدرج المتقدم) .

٣- أسلوب الأجزاء الرئيسة والهامة من الحركة .

٤- الأسلوب العكسي البسيط .

٥- الأسلوب العكسي المتقدم .

٦- الأسلوب الموحد .

٧- أسلوب الأجزاء الصعبة من الحركة .

والذي يخص الباحث في موضوع دراسته هو أسلوب الأجزاء الصعبة من الحركة أو المهارة ، وهو الأسلوب الذي نبدأ بتعليم الجزء الصعب فيه أولاً ثم تعليم الجزء الثاني الذي يليه بالصعوبة ، "وبالإمكان تقسيم المهارة إلى جزأين أو ثلاثة أجزاء أو أكثر والتدريب على المهارات حسب صعوبتها ومن ثم ربطها بالأداء الكلي ويستطيع المتعلم أن يتدرب على الجزء من المهارة ومن ثم يقوم بأداء الجزء الأقل صعوبة وهكذا وحسب ما يلاقي المتعلم من صعوبة ، ومن ثم ربط هذه الأجزاء بشكل متكامل" ، (Sage, ١٩٨٤, ٣٣٤) .

وهذا ما يؤكده بعض العلماء "إن إعطاء الحركات الصعبة مبكراً للطالب يؤدي إلى إتقانها ، ويؤدي إلى تقدمه في اللعبة ، فضلا عن أن مزاولتها المستمرة تساعد الطالب في إتقان مجاميع حركية معينة وإكسابه قدرة وتوافق كبير تمكنه من أداء الحركات الصعبة" .

ونقلا عن (خويلة) فقد أشار (Singer) إلى أن النظريات تدعم وتستطيع أن تجمع على أن التدريس يجب أن يكون من الصعب إلى السهل .

ويذكر بعض العلماء إلى انه من المستحسن بدء القسم الرئيس من الدرس بالمهارات الأكثر صعوبة والتي ترتبط بتمرينات ذات تنسيق معقد .

وهناك أساليب عديدة لمعرفة الأجزاء أو الأقسام الصعبة من الحركة أو المهارة وكما يأتي :

١- عرض الحركة من قبل النموذج أو باستخدام الرقائق السيمية أو أشرطة الفيديو تيب ، ويطلب من العينة التي سيتم تعليمها بتحديد الأجزاء الصعبة التي يتوقعون مواجهتها في أثناء الأداء في هذا الجزء ويتم ذلك عن طريق الاستبيان أو المقابلة .

٢- من خلال تطبيق المهارة أو الفعالية من قبل العينة ليكتشف المعلم الأجزاء الصعبة التي تعاني منها العينة .

٣- يتم تحديد الأجزاء الصعبة على وفق درجات الصعوبة من خلال الخبراء والمختصين في مجال الفعالية عن طريق الاستبيان أو المقابلة الشخصية" .

ويرى الباحث بأنه قد لا يكون الجزء الصعب هو الجزء المهم من الحركة ، وقد يكون الجزء صعب لفرد وسهل لفرد آخر بسبب الفروق الفردية ، وقد يكون الجزء صعب ومهم في الوقت نفسه من الحركة ، وقد يكون الجزء صعب في بداية الحركة أو نهاية الحركة ، ومهما كانت طريقة الاختيار للأجزاء الصعبة وكيفية تطبيقها فان هذا الأسلوب من الأساليب الحديثة في التعلم الذي لم يستخدم على حد علم الباحث في مجال العاب الساحة والميدان وخاصة في فعالية قذف الثقل .

الفصل الخامس
أهمية اللياقة البدنية وارتباطها بالصحة

تعريف اللياقة البدنية:

إن مصطلح اللياقة البدنية يشير إلى القيام بالأعمال والواجبات اليومية بقوة وحيوية ونشاط دون الشعور بالتعب والإجهاد بحيث يكون هناك فائض من الطاقة ممكن استغلاله ليمكن الجسم من القيام بنشاطات أخرى تعزز وتنشط الوضع الصحي والحالة الصحية للجسم .

أبرز التعريفات ما تناوله بعض الباحثين الأمريكيين حيث يعرفون اللياقة البدنية بأنها تتكون من:-

- اللياقة الطبية وتعنى سلامة وصحة أعضاء الجسم مثل القلب والرئتين.
- اللياقة المتحركة أو اللياقة الوظيفية وتعنى درجة كفاية الجسم للقيام بوظيفته تحت ضغط العمل المجهد.
- اللياقة المهارية الحركية وهى تشير إلى التوافق والقوة في أداء أوجه النشاط المختلف ومن خلال التعريفات نجد أن الباحثان ركزا على تعريف اللياقة البدنية من الناحية العضوية أي سلامة الأعضاء وكذلك من الناحية الوظيفية أي مدى كفاية أجهزة الجسم المختلفة للقيام بوظائفها.

وبذلك يكونوا قد أغفلوا النواحي الأخرى من اللياقات كاللياقة النفسية والاجتماعية.

والتعريف الأشمل لمفهوم اللياقة هو: -

- أن اللياقة البدنية أحدى مكونات اللياقة العامة أو الشاملة للفرد حيث اللياقة العامة يقصد بها لياقة الفرد اجتماعيا ، ثقافياً ، نفسياً وتنمية هذه العوامل مجتمعة هي

- عملية متداخلة يؤثر كل منها في الأخر ويتأثر بها ما دام يجمعها دائماً الإطار التربوي العام.
- **تعريف الصحة:**

بناء على تقارير منظمة الصحة العالمية "الصحة هي أكبر من مجرد غياب المرض"

"هي حالة من التكامل البدني والنفسي والعقلي والاجتماعي والروحي وليست مجرد الخلو من المرض أو العجز".

- صحة الفرد هي مسئوليته الخاصة، وهذه المسئولية هي الاختيارات التي يقوم بها كل يوم، وإذا لم يتبع العادات الصحية السليمة فإنه بذلك يكون أخطأ في اختياراته.

  لكي يدرك الفرد مفهوم الصحة الجيدة يجب أن يدرك أهمية مشاركة الجوانب المختلفة التي توجد لديه ولدى كل فرد للوصول إلى هدفه .
- وهكذا فالصحة هي حالة مثالية من التمتع بالعافية وهي مفهوم يصل لأبعد من مجرد الشفاء من المرض وإنما الوصول وتحقيق الصحة السليمة الخالية من الأمراض. ويتطلب الوصول إلى الصحة السليمة الموازنة بين الجوانب المختلفة للشخص.
- وهذه الجوانب هي: الجسمانية، النفسية، العقلية والروحية .لكي نصل إلى مفهوم الصحة المثالية يجب دمج هذه الجوانب معاً.

وهذه الجوانب هي:

١-**الجانب الجسماني** :وهو الشكل الملموس للجسم والحواس الخمسة التي تجعل الفرد يلمس، يسمع، يشم، يرى ويتذوق .

٢-**الجانب النفسي**: هو العواطف والمشاعر المختلفة مثل الشعور بالخوف والغضب إلى الشعور بالحب والفرح .

٣. **الجانب العقلي** : الأفكار، المعرفة، التصرفات، الاعتقادات وتحليل النفس .

٤. **الجانب الروحي** :علاقة الفرد بنفسه، إبداعاته، هدفه في الحياة وعلاقته بربه.

وكل هذه الجوانب مرتبطة بعضها ببعض. فمثلا: إذا لازمت الفراش بسبب ألم تعانى منه في الظهر (جسماني) يمكن أن يؤدى إلى حالة من الإحباط(نفسي) أو إذا تجاهل حالة غضبه من شيء (نفسي) يمكن أن يؤدى إلى الشعور بالصداع (جسماني) وحتى يصل الإنسان إلى الصحة السليمة يجب أن يهتم الفرد بمختلف متطلبات هذه الجوانب:

الجانب الجسماني : يتطلب تغذية جيدة، وزن مناسب، تمارين هادفة وراحة كافية

الجانب النفسي : يتطلب أن يغفر الفرد للآخرين أخطائهم. فهو يحتاج أن يشعر بالحب والسعادة وكل الأحاسيس المبهجة التي تمنحه السعادة مع نفسه ومع الآخرين .

الجانب العقلي : يجب أن يكون له آرائه وأفكاره الخاصة به التي يساندها وأن ينظر إلى نفسه بنظرة إيجابية .

الجانب الروحي : يحتاج إلى هدوء داخلي، الانفتاح على إبداعاته والثقة في معرفته الداخلية. العلاقة مع الله وثقته بقضائه وقدره

العلاقة بين الصحة واللياقة:

- إن العلاقة بين الصحة واللياقة البدنية علاقة وثيقة مرتبطة مع بعضها البعض، فلا ينعم الإنسان بصحة جيدة إلا إذا مارس الأنشطة الرياضية واكتسب من ورائها لياقة بدنية جيدة ، وبالمقابل فإن المرء لا يستطيع أن يمارس الأنشطة الرياضية بمختلف صورها البدنية والذهنية إلا إذا كان وضعه الصحي يؤهله لممارسة هذه الأنشطة. ومن هذا كله نوقن يقينا تاما أن الصحة واللياقة هما وجهان لعملة واحدة.

- ولكي تكتمل الصورة لدينا لا بد أن نتعرف إلى أهم المعاني المرتبطة بالصحة ألا وهو السلوك الصحي.

العلاقة بين الصحة واللياقة:

- السلوك الصحي هوفهم وتطبيق التعليمات والتوصيات من المؤسسات والمراكز المهتمة بالصحة للرقي بالمستوى الصحي والتي تهدف إلى توعية المجتمع من الإصابة بالأمراض والمشكلات التي تؤثر سلبا على صحة المجتمع.
- الطريقة المثلى المؤدية إلى اكتساب أفراد المجتمع الصحة واللياقة البدنية: نشر الوعي الصحي فهو عملية إعلام وحث الناس لتبني نمط حياة وممارسات صحية دائمة وهي من أهم الأمور التي تعتبر نقطة البداية للنهضة الصحية في المجتمع.

الفوائد الصحية الناتجة عن ممارسة النشاط البدني بانتظام :

- ارتفاع اللياقة البدنية للفرد.
- انخفاض مخاطر الإصابة بأمراض شرايين القلب التاجية، من خلال.
- ارتفاع مستوى الكولسترول عالي الكثافة)الجيد (في الدم
- انخفاض مستوى الدهون الثلاثية.
- خفض نسبة الشحوم في الجسم.
- انخفاض ضغط الدم الشرياني (إذا كان مرتفعا).

الفوائد الصحية الناتجة عن ممارسة النشاط البدني بانتظام :

- زيادة انحلال مادة الفيبرين في الدم، مما يساعد على سيولة الدم.
- الإقلال من التصاق الصفائح الدموية، مما يخفض من فرص حدوث الجلطة.
- زيادة حساسية خلايا الجسم للأنسولين، مما يخفض سكر الدم.
- زيادة مصروف الطاقة، مما يساعد على الوقاية من السمنة.

- زيادة كثافة العظام، مما يقلل احتمال تعرضها للكسر.

الفوائد الصحية الناتجة عن ممارسة النشاط البدني بانتظام :

- خفض القلق والكآبة.
- خفض تأثير هرمون الكاتوكولامين على القلب، مما يقلل من اضطراب النبض.
- خفض احتمالات الإصابة بسرطان القولون.
- ضبط وزن الشخص وتخليصه من الوزن الزائد.

مبادئ اللياقة البدنية

- اللياقة البدنية مسؤولية شخصية.

ويتحدد مستوى لياقة الشخص البدنية بعدة عوامل منها: -

- العمر.
- والوراثة.
- والسلوك.

ورغم أن الأشخاص لا يمكنهم التحكم في أعمارهم وفي الوراثة، إلا أن سلوكهم يمكّنهم من أن يصبحوا لائقين بدنيًا مع حفاظهم أيضًا على هذه اللياقة.

ويختلف الأفراد كثيرًا في استعدادهم لتطوير لياقتهم البدنية. ولكن بإمكان أي شخص تقريبًا تطوير لياقته البدنية بالتمرين المنتظم.

وتكون اللياقة البدنية في قمتها في الفترة العمرية فيما بين المراهقة ومنتصف العمر.

مبادئ اللياقة البدنية:

ويجب على كل شخص يزيد عمره على ٣٥ سنة، أو أي شخص يعاني من مشكلة صحية استشارة الطبيب قبل البدء في برنامج لياقة بدنية.

العادات الصحية التي تساهم في الحفاظ على اللياقة البدنية:

- أخذ القسط الكافي من النوم، وتناول الغذاء المناسب .
- العناية الطبية المنتظمة بالصحة والأسنان.
- المحافظة على النظافة الشخصية.
- البعد عن العادات الصحية السيئة مثل الأكل الزائد وأكل أنواع الأطعمة غير الجيدة، والتدخين، وتعاطي المخدرات، وشرب الخمور .

التمرين المنتظم:

- ينبغي أن يتمرن الأشخاص ثلاث مرات في الأسبوع على الأقل؛ للمحافظة على اللياقة المرغوبة. ويحدث التطور في اللياقة بمعدل أسرع مع زيادة تكرار التمرين.
- **تأثير التمرينات على وظائف الجسم المختلفة:-**

أولاً: تأثير التمرينات على القلب -:أهم وظائف القلب هي الاستجابة السريعة لأي مؤثر سواء حركياً أو نفسياً وهكذا يزيد نشاطه حتى يوفر كمية أكبر من الأكسجين

ثانياً: ضغط الدم-:تعتبر زيادة ضغط الدم الشرياني من النتائج الهامة لممارسة التمرينات البدنية حيث تزداد قوة الدفع لزيادة تدفق الدم إلى وخلال العضلات

ثالثاً :الجهاز التنفسي هناك أربع وظائف أساسية للجهاز التنفسي أهم هذه الوظائف . تهوية الرئتين

- **تهوية الرئتين:**

➢ أشارت نتائج دراسة فرامنجهام بأن خطر الأزمة التاجية يكون عادة عند الأشخاص ذوى المستوى الحركي المنخفض.

- افتراض وليام كانيل بأن التمرين يقوى الدورة الفرعية للأوعية الجانبية المنسدة وبهذا يقلل من إمكانية حدوث العواقب الوخيمة .
- أظهرت دراسات كلاً من موريس وآخرون بواسطة بورنال ومانيليز بأن الأزمة القلبية تحدث بكثرة بين هؤلاء الذين يعيشون حياة خاملة غير نشطة عن هؤلاء النشطين الممارسين للتمرينات البدنية.

الإعداد البدني:

الإعداد البدني يقصد به مختلف الوسائل التي يمكن بها تنمية وتطوير الحالة التدريبية والتنافسية للفرد الرياضي إلى أقصى حد يمكن الوصول إليه ويقصد بالحالة التدريبية للفرد الرياضي " الحالة البدنية " ، " الحالة المهارية " ، " الحالة الخططية " ، "الحالة النفسية " التي يتميز بها الفرد الرياضي والتي يكتسبها عن طريق عمليات التدريب الرياضي المنتظمة .

المكونات الأساسية للإعداد البدني:-

- **الحالة البدنية** :- ويقصد بها درجة تنمية وتطوير الصفات البدنية الأساسية والضرورية للأداء الحركي بوجه عام.
- **الحالة المهارية**:- ويقصد بها درجة تنمية وتطوير المهارات الحركية الأساسية للنشاط الرياضي التخصصي (كالتجهيز لرياضة معينة)
- **الحالة الخططية**:- وهى درجة تنمية وتطوير القدرات الخططية الضرورية للمنافسات الرياضية (كخطط الهجوم ، الدفاع ، في الألعاب الجماعية ، وتكتكت الأداء في رياضيات الدفاع عن النفس)
- **الحالة النفسية**:- وهى درجة تنمية وتطوير السمات الخلقية والإرادية والانفعالية.

طرق تنمية الحالة التدريبية:

يقسم الخبراء طرق تنمية الحالة التدريبية إلى ما يلي:-

١. طرق تنمية وتطوير الصفات البدنية الأساسية (طرق الإعداد البدني).

٢. طرق تنمية وتطوير المهارات الحركية (طرق الإعداد المهارى).

٣. طرق الإعداد النفسي.

١. تمرينات مرونة:

- تشمل تمرينات المرونة حركات مثل الانحناء، والدوران وحركات الالتفاف، ومط الأنسجة الضامة، وتحريك المفاصل خلال عدد كبير من الحركات. وهذه التمرينات تقلل من احتمال التعرض للإصابة من التمرينات الشاقة، وتخفف الألم العضلي .وينبغي أداء هذه التمرينات قبل وبعد جرعة التمرين.

٢. تمرينات تحمُّل

- تتضمن تمرينات التحمُّل (الإيروبكس) ركوب الدراجات الهوائية، والجري، والسباحة. وترفع هذه التمرينات معدل نبضات القلب والتنفس، وتقوية الجهازين الدوري والتنفسي.

٣. تمرينات قوة

- تتضمن تمرينات القوة حركات السحب لأعلى والجلوس من الرقود، والتمرينات بالأثقال. وتقوي هذه التمرينات كلاً من الذراعين والكتفين وأجزاء عضلية أخرى في الجسم.

أساليب الوقاية من الأمراض

١. التعرف على السلوك الإسلامي والصحة وأثر الإسلام وتعاليمه في الحفاظ على صحة الفرد والمجتمع .

أولا: السلوك الإسلامي والصحة وأثر الإسلام وتعاليمه في الحفاظ على صحة الفرد والمجتمع

قال تعالى: ﴿وَإِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلَٰٓئِكَةِ إِنِّي جَاعِلٌ فِي ٱلْأَرْضِ خَلِيفَةً ...﴾ [سورة البقرة:٣٠] . هذه القيمة العظمى للإنسان في نظر الإسلام هي التي فرضت إحاطة مخلوق الله المكرم بسياج من الضمانات التي قررتها الآيات القرآنية والأحاديث النبوية، لدرجة أن العدوان على الإنسان هو اعتداء على المجتمع بأسره.والصحة في نظر الإسلام ضرورة إنسانية.

العلاقة بين الدين والصحة:

يختلف الإسلام عن غيره من الأديان في أنه جاء للدين والدنيا معاً ... وأنه لم يأت فقط لتعليم الناس شئون الآخرة ولكنه أيضاً جاء لإقامة مجتمع مثالي على ظهر الأرض فانزل من السماء مباشرة كافة التعاليم لإدارة شئون هذا المجتمع فمنها تعاليم في نظام الحكم وأخرى فى العلاقات الاجتماعية وفى النظام الاقتصادي وأخرى في نظام الصحي .

مفاهيم الصحة والوقاية في الإسلام:

١-الميزان الصحي أو الاعتدال

٢-الرصيد الصحي

٣- تعزيز الصحة

٤- ميدان التداوي

٥- مبدأ "لا ضرر ولا ضرار"

الميزان الصحي أو الاعتدال:

١ - قيل "أن الصحة هي اعتدال البدن"

- قال تعالى:

﴿ وَٱلسَّمَآءَ رَفَعَهَا وَوَضَعَ ٱلْمِيزَانَ ۝٧ أَلَّا تَطْغَوْاْ فِى ٱلْمِيزَانِ ۝٨ وَأَقِيمُواْ ٱلْوَزْنَ بِٱلْقِسْطِ وَلَا تُخْسِرُواْ ٱلْمِيزَانَ ۝٩ ﴾ [سورة الرحمن ٧ :٩]

٢ - الرصيد الصحي ويشمل ما يلي:

-التغذية الجيدة

-الذخيرة المناعية (تحصين الجسم ضد الأمرد)

-اللياقة البدنية التي تساعد الإنسان من القيام بعمله في كفاءة وبدون إرهاق

- الصحة النفسية والطمأنينة التي تجعل الإنسان قادراً على مواجهة الكربات النفسية والشدائد في الحياة

-الذخيرة الثقافية التي ترشده إلى إتباع نمط صحي لتعزيز الصحة والوقاية من المرض

٣.تعزيز الصحة:

يشمل مجموعة الوسائل المتخذة لتقوية الرصيد الصحي وتنميته للحفاظ على كفة الصحة راجحة، فأما من ثقلت موازينه الصحية فهو في خير وعافية، وأما من خفت موازينه الصحية فهو فريسة للأمراض والأسقام.

أطلق ابن سينا على هذه العوامل"الأسباب المغيرة أو المحافظة لحالات بدن الإنسان" وأدرج فيها:-الأجناس، العادات، الأهوية، المشارب، الحركات ،الصناعات والأعمال، المسكن ،السكونات النفسائية (النوم واليقظة

)٤ .ميدان التدأوي

أقر الرسول ﷺ مبدأ التداوي:

أ - حث الإسلام **على:**

١. الانتفاع بمستحدثات التكنولوجيا الطبية في الوقاية والعلاج.

٢. على ضرورة البحث العلمي للتعرف على عوامل الشفاء.

٣. أهمية التفتيش عن الدواء بالبحث والتجربة .

ب - حرم الإسلام الشعوذة (القوى المجهولة والأسباب الخفية) لعلاج المرض.

((إن الله لم ينزل داء إلا أنزل له شفاء: علمه من علمه وجهله من جهله))

. مبدأ "لا ضرر ولا ضرار"

من أمثلة عن ضرر النفس:-

- سوء التغذية (إفراط) .

- التعرض للعدوى.

- الاتصال الجنسي غير الشرعي.

- تناول المخدرات والمسكرات.

- إهمال الوقاية والعلاج .

الضرر بأفراد الأسرة (التدخين والعنف الأسرى)

أمثلة عن الضرر بالبيئة وبالناس جميعاً:-

تلوث الموارد المائية أو الطرقات بالفضلات الآدمية أو النفايات الصناعية.

قال ﷺ : "من آذى المسلمين في طرقهم وجبت عليه لعنتهم"

تعاليم الإسلام في المجالات الصحية:

- **أولاً**: النظافة والطهارة والوضوء.
- **ثانياً** : تعاليم الإسلام في مكافحة الأوبئة.
- **ثالثاً**: التغذية في الإسلام.
- **رابعاً**: التربية البدنية.
- **خامساً** : الصحة الجنسية في الإسلام .
- **سادسا**: الإسلام والصحة النفسية .
- **سابعاً**: الأسلوب العقائدي في التربية الصحية

أولاً: النظافة والطهارة والوضوء:

لقد أمر الإسلام بالنظافة واعتبرها من الإيمان فنص على نظافة الناس في أجسامهم وملابسهم وعاداتهم... وعلى نظافة الشوارع والبيوت ونظافة الطعام والشراب ونظافة الشواطئ **ومورارد المياه ومن تعاليم الإسلام في النظافة :**

١. نظافة الجسم فقد أمر الإسلام (بالغسل) أي الاستحمام. لثلاثة وعشرين سبباً منها سبعة موجبة وستة عشرة مستحبة كما قال رسول الله ﷺ: (طهّروا هذه الأجسام طهّركم الله) كمايقول- ﷺ -: (حق على كل مسلم أن يغتسل كل سبعة أيام، يوما يغسل فيه رأسه وجسمه أو قال جسده).
٢. نظافة الأيدي : يقول الرسول الكريم ("اغسل يديك قبل الأكل وبعده " ويقول أيضا إذا قام أحدكم من نومه فليغسل يديه فلا يدري أحدكم أين باتت يداه "

٣. نظافة الأسنان، فيأمر بالمضمضة والسواك وتخليل الأسنان لإزالة بقايا الطعام وعدم بلعها بل رميها، وفي السواك يقول الرسول الكريم- ﷺ :- السواك مطهرة للفم، ومرضاة للرب)

٤. إزالة البؤر التي تتجمع تحتها القذارة في الجسم فيقول- ﷺ -: (خمس من الفطرة الاستحداد والاستحداد هو حلق شعر العانة، الختان، قص الشارب، نتف الإبط، تقليم الأظافر)

٥. نظافة الرأس والأقدام وسائر الأطراف .

٦. نظافة الثوب وأناقته"أحسنوا رداءكم وأصلحوا ركابكم"وقال تعالى ﴿وَثِيَابَكَ فَطَهِّرْ﴾ [سورة المدَّثر:٤]

٧. نظافة الشراب والطعام فأمر بتغطية الآنية من الغبار والذباب (غطوا الإناء وأوكوا السقاء).

٨. نظافة المساكن (نظفوا أفنيتكم ودوركم) وعلى نظافة الشوارع (أن تميط الأذى عن الطريق لك ، صدقة).

٩. نظافة مصادر المياه: كالآبار والأنهار وعلى نظافة شواطئها فمنع التبول أو التغوط فيها (اتقوا الملاعن الثلاث التغوط في الموارد وفي الظل وفى طريق الناس).

١٠. نظافة المساكن والشوارع وكل أرجاء المدينة، فيمنع إلقاء الزبالة وتجميعها في البيوت أو تركها في الشوارع، ويأمر المسلم إذا وجد أي شيء ملقى في الطريق أن يزيحه، ويحرم التبول أو التغوط في الطريق أو حتى البصق فيه، وفي هذا يقول الرسول الكريم -ﷺ - (إن الله طيب يحب الطيب، نظيف يحب النظافة، فنظفوا أفنيتكم ودوركم ولا تشبهوا باليهود التي تجمع الأكباد في دورها)

١١. الحث على آداب الطريق:يقول–صلى الله عليه وسلم–:(من سمى الله ورفع حجرا أو شجرا أو عظما من طريق الناس، مشى وقد زحزح نفسه عن النار). وفي منع البصق يقول –عليه الصلاة والسلام– : (البصق على الأرض خطيئة وكفارتها ردمها). ومعروف أن البصق على الأرض قد ينقل الكثير من الأمراض وأخطرها وهو مرض السل.

ثانياً : تعاليم الإسلام في مكافحة الأوبئة

تعاليم الإسلام عند حدوث الوباء:

١. فقد أمر الإسلام بعزل المريض المعدي. وقال الرسول في ذلك: ألا يورد ممرض على مصح أي لا يختلط المريض بمرض معد بغيره من الأصحاء فينقل إليهم العدوى .
٢. كما نص على مبدأ الحجر الصحي للمرضى الذين لا يرجى شفاؤهم كالمجزومين (أجعك بينك وبين المجذوم قدر رمح أو رمحين) .
٣. ونص الإسلام على قواعد التعامل مع الأوبئة كالكوليرا والطاعون والجدري إذا به معتم بالوباء بأرض فلا تقدموا عليه وإذا وقع بأرض وأنتم بها فلا تخرجوا فراراً منه) .
٤. وأخيراً شجع على كل وسيلة للوقاية من الوباء كالتطعيم فقد سئل الرسول عن محاولة الوقاية من المرض بالأدوية هل يمنع ذلك من قدر الله؟ فقال (بل هي من قدر الله).

–من آداب الإسلام في زيارة المريض:

غسيل الأيدي قبل الدخول على المريض وبعد الخروج من عنده، قال رسول الله صلى الله عليه وسلم (من توضأ فأحسن الوضوء، وعاد أخاه المسلم محتسبا بوعد من جهنم مسيرة سبعين خريفا) والحكمة من هذه التعاليم أن الإنسان السليم قد يكون حاملا

للميكروب في يديه أو حلقه فينقل الميكروبات للمريض الذي يكون ضعيف المقاومة للمرض أوقد ينقله من المريض لغيره من الأصحاء.

- ومن السنة.

١-إذا عطس المسلم أدار وجهه وغطى أنفه وفمه بكفيه وذلك للوقاية من الأمراض المعدية التي تنتقل عن طريق الرذاذ كالسعال والعطس وكذلك نهى الإسلام عن البصق على الأرض حيث اكتشف العلماء بعد ذلك أن المريض بالسل (التدرن) إذا بصق على الأرض فان الميكروب الموجود في البصاق يعيش مدة طويلة ثم يحمله الهواء مع ذرات الغبار فيصل إلى الإنسان السليم فتحدث العدوى.

ثالثاً: التغذية في الإسلام

لقد اهتم الإسلام بغذاء المسلم من ثلاث نواح :

أولا :الأغذية المحرمة لضررها

ثانيا :الأغذية الحلال وشجع عليها

ثالثا :عادات الغذاء ومواعيده.

أولا: الأغذية المحرمة:

يقول تعالى ﴿حُرِّمَتْ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةُ وَالدَّمُ وَلَحْمُ الْخِنزِيرِ وَمَا أُهِلَّ لِغَيْرِ اللَّهِ بِهِ وَالْمُنْخَنِقَةُ وَالْمَوْقُوذَةُ وَالْمُتَرَدِّيَةُ وَالنَّطِيحَةُ وَمَا أَكَلَ السَّبُعُ إِلَّا مَا ذَكَّيْتُمْ﴾ [سورة المائدة:٣].
وكل واحد من هذه المحرمات له حكمة علمية لا يجادل فيها أحد، وقد حرم الإسلام الخمر أيضاً قليلها وكثيرها، وضرر الخمر والمسكرات والمخدرات بأنواعها لا يختلف فيه اثنان وربما كان الضرر الأخلاقي والمعنوي أخطر من الضرر الجسمي.

ثانيا : الأغذية الحلال:

الإسلام دين الفطرة، والأصل في تعاليمه الإباحة لكل الأطعمة إلا ما كان فيه ضرر ولكن هناك أغذية يشجع الإسلام عليها لفائدتها للجسم من ذلك لحم البر والبحر والعسل والحليب فقد جاء ذكر هذه المأكولات في القرآن من باب التشجيع لا الأمر.

والإسلام يعارض المذاهب النباتية التي تمنع أكل اللحوم لأسباب دينية ويعتبر ذلك تحريم ما أحل الله والحكمة في ذلك أن جسم الإنسان لا يستطيع أن يعيش سليما على النباتات وحدها لأن أمعاء الإنسان قصيرة عن أمعاء الحيوانات آكلة العشب. فهي لا تستطيع أخذ ما يكفيها من البروتينيات عن طريق الوجبة النباتية.

ثالثا : تنظيم الغذاء كما وتوقيتا

-نص الإسلام على عدم الإسراف في الطعام"ما ملأ ابن آدم وعاء شراً من بطنه" ويقول تعالى ﴿وَكُلُوا۟ وَٱشْرَبُوا۟ وَلَا تُسْرِفُوٓا۟ ۚ إِنَّهُۥ لَا يُحِبُّ ٱلْمُسْرِفِينَ﴾ [سورة الأعراف:٣١]. - كما فرض الإسلام نظاماً للصوم لمدة شهر كل عام وليس هناك مجال للشك في فوائد الصوم الصحية والنفسية.

- وفي نفس الوقت فقد عارض الإسلام المذاهب التي تدعو إلى الزهد في الطعام أوكثرة الصيام إلى حد الضعف فقال ﷺ لا صام من صام الدهر وقال أيضاً: " في كل لقمة يتناولها المسلم صدقة).

رابعاً: التربية البدنية:

لقد أهتم الإسلام بالرياضة والتربية البدنية لكي يخلق جيلاً قوي البدن قادراً على تحمل المشقة وعلى مقاومة الأمراض فأمر المسلمين أن يعلموا أولادهم الرماية والسباحة وركوب الخيل، ويقول ﷺ (الولد على الوالد أن يعلمه الكتابة والسباحة والرمي) وإذا كانت هذه أنواع الرياضة المعروفة على عهد الرسول صلى الله عليه وسلم فمعنى ذلك تشجيع جميع أنواع الرياضة المعروفة في عصرنا.

خامساً : الصحة الجنسية في الإسلام

فقد اهتم الإسلام بالثقافة والتربية الجنسية في أسلوب إعجازي مهذب يشرح للإنسان العلاقة الجنسية وتكوين الجنين.

﴿أَلَمْ يَكُ نُطْفَةً مِّن مَّنِيٍّ يُمْنَىٰ ﴿٣٧﴾ ثُمَّ كَانَ عَلَقَةً فَخَلَقَ فَسَوَّىٰ ﴿٣٨﴾ فَجَعَلَ مِنْهُ الزَّوْجَيْنِ الذَّكَرَ وَالْأُنثَىٰ﴾ [سورة القيامة ٣٧ :٣٩] فهذه الآيات إشارة إلى أن منى الرجل هو الذي يحمل عوامل الذكورة أو الأنوثة في الجنين.

ويتحدث القرآن عن تكوين المنى:- ﴿ خُلِقَ مِن مَّاءٍ دَافِقٍ ﴿٦﴾ يَخْرُجُ مِن بَيْنِ الصُّلْبِ وَالتَّرَائِبِ﴾ [سورة الطارق ٦ :٧]ثم يشرح كيف يتطور الجنين من نطفة ثم علقة ثم مضغة وهكذا:-

١- أيضاً أهتم الإسلام بتعليم الإنسان كيف يتزوج ويبني أسرته فشجع على الزواج المبكر وبين كيفية اختيار الزوجة ونظم العلاقة الزوجية وبين ظروف الانفصال والطلاق وشروطه.
٢- كذلك شرح الإسلام العلاقة الجنسية السليمة بين الزوجين.
٣- وحرم الإسلام اللواط وإتيان المرأة من الدبر لما يسببه من أمراض.
٤- وأمر بختان الذكور ولم يأمر بختان الإناث .
٥- وحرم الإسلام الزنا وفتح أبواب النكاح في الحلال كتعدد الزوجات.
٦- واهتم الإسلام بالنظافة الجنسية

سادسا: الإسلام والصحة النفسية:

- المجتمع الإسلامي يقوم على المحبة والتعاون والأمان والتراحم بين الناس.
- والمجتمع الإسلامي يخلو من أسباب التوتر وبؤر الفساد كالخمر والقمار والزنا والمخدرات.

- والمجتمع الإسلامي يرفض اليأس والقنوط والانتحار ويحث على الصبر والإيمان والجهاد حتى النصر .

ومثل هذه التعاليم ومثل هذا المجتمع لا يمكن أن تظهر فيه أسباب التوتر الحضاري

سابعاً: الأسلوب العقائدي في التربية الصحية:

لقد بينا في الفقرات السابقة أن تعاليم الإسلام لم تترك باباً واحداً من أبواب الطب الوقائي إلا ووضعت فيه قواعد واضحة وصريحة ومحددة، وما علينا إلا أن نطرح للناس تلك الأوامر والحكمة الطبية من ورائها ، وأن نذكرهم بوجوب إتباعها وبحرمة مخالفتها، ويومئذ ستكون النتائج مذهلة فى مكافحة الأمراض والأوبئة التي تفشت في شعوبنا.

فلو علم أن إهمال نظافة جسمه وملابسه مخالف للدين، وأن إلقاء القمامة في الشوارع والبيوت مخالف لنص صريح وان تلويث الطريق نجاسة كالبول والبراز أو حتى بإلقاء عظم أوشوك فى طريق الناس منهي عنه وأن تلويث الشواطئ وموارد المياه كالآبار والأنهار حرام، وأن ترك الطعام مكشوفاً وعرضه للذباب والميكروبات مخالف للدين، وأن المسلم المؤمن بالله إذا مرض بمرض معد ولو كان الأنفلونزا فعليه أن يعتزل مجالس الناس حتى لا ينقل العدوى إلى المسلمين رحمة بهم.

ثانيا: مفاهيم الوقاية من الإمراض في المجتمع الدولي:

تعريف تعزيز الصحة:

"هي عملية تمكين الناس من زيادة المقاومة والمكافحة وتحسين صحتهم، وهي تتعلق بالناس ككل، في سياق حياتهم اليومية دون التركيز على الناس المعرضين لخطر من مرض معين. وهذه العملية موجهة نحو العمل المتعلق بأسباب أو محددات الصحة"

يعد تعزيز الصحة وظيفة من وظائف الصحة العمومية، ويسهم في العمل على مكافحة الأمراض السارية وغير السارية وسائر الأخطار التي تهدد الصحة"

التثقيف الصحي:

"هي العملية التي يتعلم الأفراد أو الجماعات كيفية السلوك وتنفيذ طريقة التصرف بهدف تعزيز الصحة والمحافظة عليها أو استعادتها"

تعريف المرض:"هو أي خلل في وظيفة الجسم الفيسيولوجية أو النفسية "

محددات الصحة والمرض:

وراثية ، اجتماعية واقتصادية، سلوكية، مرتبطة بالنوع (الجنس)، ثقافية، سياسية.

ثالثا العوامل التي تسبب الإمراض :

١. **عوامل وصفية وشخصية**:وهي تتعلق بالإنسان وتختلف من فرد إلي الآخر حسب الوصف مثل العمر والجنس والعرق والديانة والعادات والتقاليد والمهنة والوراثة والمستوى الإجتماعى والحالة المناعية وتاريخ صحي سابق للمرض أو الطول أو الوزن أو الجنس

٢. **العوامل الإنسانية**:هي عوامل ترتبط بحياة الإنسان كالعوامل النفسية والاجتماعية مثل الضغط النفسي والقلق والإدمان.

٣. **العوامل الحيوية** مثل الفيروسات والبكتريا .

٤. **عوامل غذائية**: مثل المواد الغذائية التي تسبب في نقصها أو زيادتها ظهور الاختلافات المرضية

٥. **العوامل البيوكيميائية**: وهي التغيرات في تركيبة الأنسجة أو الوظائف مثل الاختلافات الهرمونية التي تؤدي ألي ظهور الاختلافات المرضية

٦. **العوامل الطبيعية والميكانيكية**: وهي التغير في العوامل الطبيعية كالحرارة أو الرطوبة أو الضوء والكوارث الطبيعية

٧.**عوامل بيئية**: مثل الازدحام وتلوث الهواء والملوثات الكيمائيية كالسموم والدخان والإشعاع.

بعض المخاطر التي تهدد صحة البشر :

الأمراض المعدية:التي تسببها الكائنات الحية كالبكتيريا والفيروسات والفطريات والديدان والأميبا التي قد تدخل إلى الجسم إما باللمس أو عن طريق الفم أو عن طريق التنفس أو خلال لسع الحشرات . فكلها تؤدي إلى حدوث المرض وتهدد الصحة .

الأمراض غير المعدية: كالضغط والسكري وأمراض القلب..

الكوارث الطبيعية: كالطوفان والهزات الأرضية والعواصف كلها تسبب إصابات ووفيات . اسأل الله العظيم أن يحفظ بلاد المسلمين عامة.

العوامل البيئية التي من صنع الإنسان: كإشعال الحرائق وازدحام المنازل والبيوت والأفنية المفتوحة والنفايات المتراكمة والشوارع الضيقة المزدحمة والأبنية غير الصحية. كل ذلك يؤدي إلى الحوادث وحدوث أمراض وإصابات. علاوة على الضغط الاجتماعي في العمل وفي العائلة مما يؤدي إلى الاعتلال النفسي والجسدي.

الوراثة: بعض الأمراض الوراثية مثل فقر الدم المنجلي ومرض السكري وبعض أنواع الإعاقة العقلية يمكن توارثها بين الأجيال من الأم أو الأب أو معا إلى الأولاد والأحفاد.

كل هذه المخاطر التي تم ذكرها تهدد الصحة ، وعلى الأفراد جميعا إذا أرادوا المحافظة على صحتهم وصحة أسرهم وبالتالي صحة مجتمعاتهم ، أن يتعرفوا على كيفية التعامل مع هذه المخاطر وكيفية تفادي تلك المشكلات .

وفى مجال الرعاية الصحية يستطيع الإنسان حماية نفسه من الأمراض إلى حد ما بالالتزام بما يلي:

١- ممارسة الرياضة
٢- الفحص قبل الزواج.
٣- إجراء الفحوصات الدورية للأطفال والأمهات الحوامل وفحص بعد الولادة.
٤- متابعة التطعيمات ضد الأمراض المعدية.
٥- نظافة المأكل والملبس والسكن.
٦- المحافظة على صحة البيئة.
٧- إتباع أنماط الحياة الصحية كالامتناع عن التدخين والكحول ، ممارسة الرياضة بانتظام.
٨- مراعاة أمور السلامة، كالالتزام بحزام السلامة، ووقاية الأطفال من الحوادث داخل وخارج المنزل، ووقاية العمال من الإصابات المهنية باتخاذ الإجراءات الاحتياطية اللازمة.

الصلاة والرياضة:

إن للركوع والسجود تأثيرا على عودة الدم الوريدي للقلب وهما بذلك ينشطان القلب، بينما تعطى عضلات البطن والعمود الفقري التي تستعمل أثناء القيام حيوية وقوة للأوعية الدموية. والسجود يشفي من الصداع (لأنه يساعد على التصريف) وما زال هذا المبدأ مستخدما في علاج احتقان الجيوب الأنفية والتهابها.

على أن الفوائد النفسية هي أهم ما يعود على المصلي من صلاته فالصلاة تسهم إلى حد بعيد في المحافظة على الصحة النفسية والعقلية بين المسلمين.

مستويات الوقاية في الصحة العامة:

تعمل على الوقاية من المرض أو مضاعفاته الصحية أو مضاعفاته الاجتماعية ويمكن تقسيم هذه الإجراءات أو الخدمات إلى ثلاث مستويات على النحو التالي :

المستويات الوقائية :

المستوى الأول:

وهى الإجراءات الوقائية غير المباشرة وتهدف إلى المباعدة بين عوامل المسببات المباشرة للمرض ومن الإجراءات الصحية على هذا المستوى من الوقاية .

١- إجراء الفحوصات الطبية الدورية بشكل منتظم.

٢- الحرص على أخذ التطعيمات للتحصين ضد الأمراض المعدية.

٣- المحافظة على تناول الغذاء الصحي والذي يهدف إلى تقوية بناء الجسم وزيادة مناعته ومقاومة الأمراض.

٤- ممارسة الرياضة والنشاط البدني.

٥- العناية بالصحة النفسية بالترويح عن النفس

٦- التخلص من العادات الضارة كالتدخين والكحول كلها أمور تسهم في حفظ صحة البيئة مثل توفير مسكن صحي ذو تهوية وإضاءة صحية .

٧- التربية الصحية والجنسية.

٨- إتباع أساليب الرعاية الصحية أثناء فترة الأمومة والطفولة.

٩- تحقيق الظروف الملائمة للتكيف النفسي السليم وتطور الشخصية السوية .

إجراءات الوقاية الخاصة أو النوعية:

١- غسل اليدين بالماء والصابون يقتل الميكروبات المسببة للمرض .

٢- غسل الخضروات والفواكه والأطعمة جيدا يقينا من الإصابة بالأمراض ذات الصلة بهذه الأطعمة .

٣- استعمال مبيدات الذباب والحشرات يساعد على إبعاد الأمراض التي تنتشر بواسطتها.

٤- التخلص الجيد من النفايات باستعمال الأكياس ونقلها إلى مكبات خاصة لها يساعد على عدم إيجاد أماكن لتوالد الذباب والفئران وبالتالي يقلل من نسبة الأمراض التي تنتشر عن طريقها.

٥- وضع المواد السامة أو مشتقات البترول بعيدا عن متناول الأطفال يبعد خطر تناولها والتسمم بها.

٦- المحافظة على نظافة وسلامة أواني الطهي يجنبنا الإصابة بكثير من الأمراض .

المستوى الثاني ويشمل :

- هي الإجراءات التي تتخذ لاكتشاف الحالات المرضية في أدوارها الأولى.
- الأمراض المزمنة الباطنية مثل الربو والصداع، الأطفال ذوى الاحتياجات الخاصة.
- سوء التغذية ويشمل زيادة أو نقص الوزن.
- المشكلات النفسية المزمنة.

المستوى الثالث

هي الإجراءات التي تتخذ بعد علاج الحالة المرضية وثبوت الحالة التشريحية والوظيفية.

التغذية الصحية:

التغذية هي ركيزة أساسية في الحياة، والصحة، والتنمية طوال عمر الإنسان. فمنذ المراحل الأولى لنمو الجنين، وخلال مراحل الولادة، والرضاعة، والطفولة، والبلوغ وصولاً إلى مرحلة الرشد ثم إلى كبر السن، يبقى الغذاء الصحيح والتغذية السليمة

أمران ضروريان للبقاء والنمو الجسدي والعقلي وتطور الأداء والإنتاجية والصحة والعافية .

التغذية:

التغذية هي مجموعة العمليات التي بواسطتها يحصل الفرد على المواد اللازمة لبناء أنسجة الجسم وتجديدها وأداء وظيفتها.

"إذن التغذية تؤدي إلى الصحة: فتتوقف الحالة الصحية للفرد على مدى حصوله على المواد الغذائية التي يحتاجها ومدى استفادته من العناصر الغذائية اللازمة الموجودة في هذه المواد".

تعريف الغذاء:

الغذاء هو خليط من مواد يتناولها الإنسان في طعامه وهذه المواد تمد الجسم:

بالطاقة اللازمة : للدفء والحركة والنشاط الذهني وحركة العضلات اللاإرادية ونشاط الغدد الصماء.

مستلزمات النمو والبناء وتعويض التالف من تبعات .

التأثير على الحالة النفسية، العقلية، الجسمية، الاجتماعية والصحية ، الوقاية والحيوية.

تعريف الغذاء الصحي:

هو الطعام الذي يحتوى على الاحتياجات اليومية لجسم الإنسان في جميع مراحل عمره.

أهمية الغذاء الصحي السليم:

١- أداء الأعمال بنشاط وكفاءة ونجاح.

٢- يمد الجسم بالطاقة اللازمة للدفء والحركة والنشاط والعمليات الحيوية.

٣- يمد الجسم بمستلزمات النمو والبناء لتعويض التالف من الأنسجة والخلايا.

٤- الوقاية من أمراض سوء التغذية ومقاومة الأمراض الأخرى.

العوامل التي يجب أخذها في الاعتبار عند تصميم الوجبات:

١- السن.

٢- الجنس.

٣- الحالة الفسيولوجية والصحية.

٤- نوع العمل والنشاط والمجهود.

٥- فصول السنة.

٦- العادات الغذائية السائدة.

٧- الحالة الاقتصادية للأسرة.

٨- الأطعمة المتوفرة وأسعارها وكيفية الحصول عليها.

شروط الغذاء الصحي المتوازن:

١- أن يحتوى على جميع العناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم.

٢- أن يكون متنوعا.

٣- فاتحا للشهية ومقبول الشكل.

٤- صحيا وخاليا من المواد الضارة

٥- متمشيا مع العادات الغذائية السائدة.

٦- مناسبا للحالة الاقتصادية .

٧- يحتوى على كمية مناسبة من الألياف الغذائية.

المجموعات الغذائية:

تقسم الأطعمة إلى ثلاث مجموعات أساسية حسب محتواها من العناصر الغذائية ووظيفتها الرئيسة **وتشمل:**

المجموعة الأولى : أطعمة الطاقة:

وهي تمد الجسم بالطاقة اللازمة للنشاط والحركة والدفء والعمليات الحيوية الأساسية في الجسم وتتكون من الحبوب بأنواعها ومنتجاتها والدرنات مثل البطاطس والبطاطا والقلقاس والسكريات والدهون الحيوانية والزيوت النباتية بأنواعها.

المجموعة الثانية : أطعمة البناء

وهي مصادر البروتين الحيواني والنباتي وهي لازمة للنمو وتعويض الخلايا وتجديدها داخل الجسم وتتكون من اللحوم بأنواعها ومنتجاتها والطيور والأسماك والبيض واللبن ومنتجاته والبقول بأنواعها مثل الفول- العدس – حمص- فاصوليا

المجموعة الثالثة : أطعمة الوقاية

وهي مصادر الفيتامينات والأملاح المعدنية وهي ضرورية للوقاية من الأمراض وزيادة مقاومة الجسم ونشاطه وتتمثل في الخضراوات بأنواعها ومنتجاتها.

عند تكوين وجبه غذائية يجب أن تشتمل على صنف على الأقل من كل مجموعة من المجموعات الثلاث.

كيفية الحصول على الاحتياجات اليومية للفرد من العناصر الغذائية المختلفة:

الغذاء الصحي المتوازن المتكامل يشمل العناصر التالية :

الكاربوهيدرات(المواد النشوية والسكرية) :

مصادر كاربوهيدراتية نباتية: مثل الحبوب، الفواكه والبطاطس الخبز، الارز، المكرونة، الحلوى (مصادر كاربوهيدراتية نباتية).

مصادر كاربوهيدراتية حيوانية: مثل النشا الحيواني (الحليب ومشتقاته)

الدهون:

١- **الدهون الرئيسة** : الدهن الصناعي، الزيوت النباتية، زيت السمك، الدهن الذي على اللحوم.

٢- **الدهون غير الرئيسة**: مثل اللبن، الحليب، الجبن، المكسرات، بعض الخضروات.

البروتينات :

هناك مصدرين رئيسين يحصل الإنسان منها على البروتينات هما:

مصادر بروتينية حيوانية: مثل (اللبن ومشتقاته، الأسماك، اللحوم المختلفة، الدواجن، البيض).

مصادر بروتينية نباتية: فول الصويا وهو من أغنى المصادر النباتية بالبروتينات يأتي بعده الفاصوليا، البطاطس، العدس، الأرز، كما توجد البروتينات بكميات قليلة في كل من الحمص، الذرة، الخبز، الشعير.

الفيتامينات :

مصادر الفيتامينات:

يحصل الجسم البشري على الفيتامينات من مصادر حيوانية ومصادر نباتية وقد أمكن تخليق كثير من الفيتامينات كيميائيا. **تقسم الفيتامينات من حيث الذوبان إلى قسمين:**

١ – الفيتامينات التي تذوب في الدهون: وتشمل (A. D. E. K).

فيتامين A: يخزن هذا الفيتامين في الكبد وفي شبكية العين ونقصه يؤدي إلى العمى الليلي وفي حالة النقص الشديد يحدث تأخير في نمو الهيكل العظمي وتشققات في الجلد – يوجد في صفار البيض وفي بعض الفواكه والخضروات مثل ((المشمش، الخس، الجزر، الطماطم)) ((١٠٠٠ ملغم رجال، ٨٠٠ ملغم نساء)).

فيتامين D: يساعد على امتصاص الكالسيوم من القناة الهضمية، ويؤدي نقصه إلى لين العظام ومرض الكساح، يوجد في(زيت كبد الحوت، الكبد، الزبد، صفار البيض،اللبن)(٥ مكروغرام رجال).

فيتامين E : نقصه يسبب العقم ويلعب دورا مهما في النضج الجنسي، يوجد في الخضروات وفي صفار البيض والزيوت النباتية ((١٠ملغرام رجال، ٨ملغرام نساء)).

فيتامين K : نقصه يسبب نزيفا مستمرا عند حدوث أي جرح، يوجد في الخضروات وصفار البيض ((٨٠ مكروغرام رجال، ٦٥مكروغرام نساء)).

الفيتامينات التي تذوب في الماء:

وتشمل مجموعة فيتامينات ب (ب١، ب٢، ب٣ ب٦، ب١٢) وفيتامين C، وفيتامين (الفولين، البيوتين).

فيتامين ب١ : نقصه يسبب مرض البري بري، وهو ضعف عام لعضلات الجسم مع نقص في العصارات الهاضمة وفقدان للشهية، يوجد في الخضروات والقمح والخميرة ((١,٥ملغم رجال، ١,١ملغم نساء)).

فيتامين ب٢ : نقصه يسبب التهاب وتشقق الجلد وخصوصا على جانبي الفم واللسان وقرينة العين، يوجد في الخميرة، اللبن، الكبد، بياض البيض ((١,٧ملغم رجال، ١,٣ملغم نساء)).

فيتامين ب٣ : مهم لعملية النمو ونقصه يسبب حدوث الإسهال واضطرابات عصبية، يوجد في اللبن، الخميرة، الفول ((١,٨ ملغم رجال، ١,٤ ملغم نساء)).

فيتامين ب٦ : يساعد على أيض المواد البروتينية، يوجد في الخميرة، العسل الأسود، اللبن، الكبد، البقول ((٢ ملغم رجال، ١,٦ ملغم نساء)).

فيتامين ب١٢ : نقصه يسبب ((الانيميا)) لان الفيتامين مسئول عن تكوين كرات الدم الحمراء يوجد في الكبد، اللبن، الكلاوي، اللحم، يساعد على توصيل النبضات العصبية للأطراف، تمثيل الكاربوهيدرات، يساعد على تأخير ظهور التعب ((٢ مكروغرام)).

فيتامينC: يوجد في الحمضيات، ورق الملفوف، الفلفل الأخضر، والسبانخ، يساعد على استغلاب الأحماض الامينية، شفاء الجروح، امتصاص الحديد من أجل بناء الهموكلوبين، يقي الفيتامينات من التأكسد والتلف وخاصة (A, E, B)، ضروري لتكوين هرمونات الغدة الكضرية، له دور وقائي من مرض السرطان. ((٦٠ملغم)) وأغنى مصادر فيتامين C، فجل حار، فلفل حلو، جوافة ...الخ

الأملاح المعدنية:

الكالسيوم:

يوجد في السمك، الكبد، المخ، الخس، السبانخ، الموز، العنب، الفول، العسل الأسود، الحليب ومشتقاته والبيض.

الصوديوم والبوتاسيوم :

يوجد في البرتقال وباقي الموالح ، الخضروات الطازجة، الطماطم، الفراولة، الموز.

الحديـــد :

يوجد في الكبد، المخ، اللحوم، صفار البيض، أنواع الخضروات، التفاح.

الفسفور :

يوجد في اللحوم الحيوانية، لحم الطيور، الكبد، الكلاوي، الأسماك، بعض الدهون، البيض، الحليب ومشتقاته، العدس، اللوز.

الماء:

يعد الماء ضرورة مهمة من ضروريات الحياة بعد الأوكسجين فالإنسان يستطيع العيش لعدة أسابيع بدون غذاء، لكنه لا يستطيع العيش أيام معدودة وقليلة بدون ماء، وتكمن أهمية الماء للإنسان لتعدد وظائفه.

يحتوي الجسم البشري على كمية من الماء تصل إلى ٧٥ ٪ أو ٨٠ ٪ من وزن الجسم

طرق فقدان الماء :

- عن طريق الادرار (١.٥) لتر يوميا.
- عن طريق الجلد (٠.٧) لتر يوميا.
- عن طريق الغائط (٠.١٠) لتر يوميا.
- عن طريق التنفس (٠.٠٧) لتر يوميا.

التغذية في مراحل العمر المختلفة:

تتطلب كل مرحلة عمرية برنامجاً غذائياً خاصاً يلبي احتياجات النمو من جهة، ويتماشى مع الوزن والكتلة العظمية للجسم من جهة أخرى .

المعدل الطبيعي للسعرات الحرارية المستخدمة يوميا هو ٢٠٠٠ سعرا حراريا.

الغذاء الصحي المتوازن الآمن لأفراد الأسرة :

طبيعة أو مواصفات الغذاء الصحي المتوازن:

أن يحتوي على جميع العناصر الغذائية تبعا للمقننات لكل فرد حسب سنة وجنسه ومجهوده والحالة الفسيولوجية وكمية مناسبة من الألياف الغذائية.

مواصفات الغذاء الصحي المتوازن:

١- أن يكون متنوعا وفاتحا للشهية ومقبول الشكل.

٢- أن يكون متمشيا مع العادات الغذائية السائدة في المجتمع.

٣- أن يكون آمنا خاليا من أي ملوثات كيميائية أو بيولوجية أو مواد ضارة بالصحة.

٤- أن يكون متمشيا مع الحالة الاقتصادية للأسرة.

للحصول على غذاء آمن لابد من إتباع الأتي:

١- تأكد من نظافة يديك جيدا قبل وبعد إعداد الأطعمة وقبل تناولها.

٢- تأكد من نظافة المكان والأدوات والأطباق قبل وبعد استخدامها وحفظها في مكان نظيف.

٣- اغسل الخضراوات والفاكهة الطازجة جيدا بالماء الجاري وانقعها في ماء وخل (لتر ماء+ ملعقة خل أو ملعقة ليمون) قبل التداول أو الطهي.

٤- تناول الطعام بعد الطهي مباشرة.

٥- أحفظ الغذاء أيضا في أواني مغطاة وأحفظه دائما مبردا (عند اقل من ١٠م في الثلاجة).

٦- إذا كان الطعام محفوظا بالثلاجة فسخنه حتى الغليان قبل تناوله.

٧- لا تستخدم سكينا سبق استخدامها إلا بعد غسلها جيدا.

٨- استعمل الماء النقي أيضا في إعداد الطعام أو الشراب وإذا ساورتك الشكوك حول نقاء الماء فقم بغليه لمدة ثلاث دقائق على الأقل قبل إضافته إلى الطعام أو الشراب.

٩- اشتري أنواع الغذاء الأكثر أمنا على سبيل المثال ألبان مبسترة أو معقمة.

١٠-تأكد من فترة صلاحية الأغذية المعبأة والمغلفة.

١١-لا تسرف أيضا في تناول الأغذية المضاف إليها مواد حافظة (الفاكهة المجففة – المشروبات السكرية- منتجات اللحوم مثل اللانشون- البسطرمة- السجق).

١٢-ابتعد عن تناول الأغذية المضاف إليها ألوان صناعية وخاصة الحلوى التي يقبل عليها الأطفال.

الهرم الغذائي الإرشادي Food Guide Pyramid :

الهرم الغذائي عبارة عن مثلث يحتوي على قوائم من العديد من الأغذية. وكلما اتجه الهرم إلى القمة تكون الأطعمة أقل من الناحية الصحية ويشير إلى الإقلال منها. ويعطي الهرم الغذائي إرشادات عن كمية الأغذية التي يجب تناولها، كيف يمكن تجنب الأطعمة الدهنية، كيفية المزج بين الأنواع المختلفة من الأغذية وبصورة معتدلة لكي يتم إمداد الجسم بالمواد الغذائية التي يحتاجها وفي نفس الوقت يحافظ على الصحة والرشاقة ويتجنب زيادة الوزن والسمنة.

في عام ٢٠٠٥ تم تحديث وتعديل الهرم الغذائي الإرشادي(وزارة الزراعة الأمريكية) Food Guide Pyramid فالنموذج القديم كان مُصمم بحيث يُذكر الأفراد بنوعية الأطعمة التي يتناولوها ليتمتعوا بصحة جيدة .لكن تم التفكير في إجراء تعديلات عليه بحيث يتضمن أيضا التمارين الرياضية بجانب الطعام الصحي للحفاظ على صحة الجسم.

تم تصميم الهرم الغذائي الجديد وتم تسميته هرمي My Pyramid فقط وليس الهرم الغذائي لأنه لا يتضمن الأغذية فقط ولكنه يشمل أيضا اختيارات الحياة الصحية. ولذلك تم تصميم الشكل التخطيطي للهرم يبين صورة شخص يصعد

درجات السلالم لتصوير كيف أن النشاط الطبيعي هام بنفس درجة اختيار الأغذية الصحية للوصول إلى صحة جيدة.

يحتوي الهرم الغذائي على ٥ مجموعات من الأغذية في صورة سلسلة من الأشرطة بأحجام وألوان مختلفة:

اللون البرتقالي: يشمل مجموعة الحبوب.

اللون الأخضر: يشمل مجموعة الخضروات.

اللون الأحمر: يشمل مجموعة الفاكهة.

اللون الأصفر: يشمل مجموعة الدهون والزيوت.

اللون الأزرق: يشمل مجموعة الألبان.

اللون الأرجواني (البنفسجي): يشمل مجموعة اللحوم والأسماك والبقوليات المجففة.

وسُمك الأشرطة مختلفة عن بعضها البعض، ليبين الكمية التي يجب أن يتناولها الفرد يوميا من هذه المجموعة. فمثلا نجد الشريط البرتقالي أعرض من الشريط الأصفر ويعني ذلك أنه يجب تناول الحبوب أكثر بكثير من الدهون والزيوت

إن كمية الأغذية التي يتناولها الفرد ترتبط بدرجة الأنشطة التي يقوم بها. ففي سن المراهقة والشباب يحتاج الجسم على قدر كافي من المواد الغذائية لينمو جيدا. وحينما يكون المراهق نشيط جدا فهو يحتاج إلى مواد غذائية إضافية لكي تُغطي مستوى نشاطهم بجانب نموهم. على عكس، الأفراد القليلي النشاط يحتاجون إلى كمية أقل من المواد الغذائية كي يتجنبوا زيادة الوزن.

نقاط هامة جدا يتناولها ويؤكد عليها الهرم الغذائي الإرشادي:

الجمع بين التمارين والغذاء المعتدل:

التمارين لها فوائد عديدة لكل جزء من الجسم بما فيها العقل. فقد أصبح معروفا الآن أن التمارين تساعد في التصدي لمجموعة من المشاكل الصحية مثل أمراض القلب، السكر، وأيضا الاكتئاب. الأطفال في سن المراهقة يحتاجون أكثر من ٦٠ دقيقة للتمارين الرياضية يوميا للمحافظة والاستمرار أصحاء. وتتراوح تلك التمارين من تمارين معتدلة إلى تمارين قوية.

تناول أغذية متنوعة:

إن الألوان المختلفة في الهرم الغذائي تبعث رسالة إلى أنه من الضروري تناول العديد من الأغذية المتنوعة ليكون هناك توازن جيد بين جميع المجموعات الغذائية المختلفة.

تناول الأطعمة باعتدال:

الأشرطة الملونة التي تمثل مجموعة من الأغذية تكون أوسع عند أسفل الهرم وأضيق عند القمة. وهذا يُذكر الناس أنهم يستطيعون تناول كمية كبيرة من بعض الأغذية في كل مجموعة، لكن باقي الأغذية في نفس المجموعة والتي تتواجد عند قمة الهرم يجب الإقلال منها قدر المستطاع.

الأغذية الموجودة عند قاعدة الهرم تتضمن الأغذية التي لا تحتوي على الدهون والسكريات نهائيا أو تحتوي على نسبة ضئيلة جدا من الدهون والسكريات والمحليات. فمثلا في مجموعة الفاكهة عليهم تناول التفاح الطازج أكثر من تناول فطيرة التفاح. مثال أخر في مجموعة الألبان مثلا يجب أن يكون مصدر مجموعة الألبان اليومي هو تناول اللبن قليل الدهون بدلا من تناول الجبن القشطة أو أي منتجات ألبان كاملة الدسم وغنية بالدهون.

أكل الأطعمة الصحية وممارسة التمارين:

يزداد الوزن وتتدهور الحالة الصحية. يحدث ذلك كثيرا بسبب الجلوس وعدم الحركة. والمقصود من ذلك أنه أغلب الوقت يضيع أمام التلفزيون أو شاشة الكمبيوتر ونكون جالسين بالطبع بدلا من مقابلة الأصدقاء والقيام ببعض الألعاب الرياضية، كذلك الجلوس في السيارة أثناء القيادة بدلا من المشي أو ركوب الدراجة. كل ذلك بجانب العادات الغذائية السيئة يؤدي إلى زيادة الوزن وتدهور الصحة.

الفصل السادس
النشاط الرياضي وأثره في التوافق النفسي لطلبة جامعة ميسان

ترتبط ممارسة النشاط الرياضي بالكثير من الحالات النفسية التي تؤثر على المستوى الرياضي للفرد سواء في التعليم أو التدريب، وقد اهتم علماء النفس والتربية بالفرد الرياضي ولم يقتصر الاهتمام به كما كان يعتقد سابقا بان اللياقة البدنية والفنية (مهارية خططية) تعمل لوحدها على الارتقاء بمستوى الأداء الرياضي بل اتضح أن المشكلات النفسية الأساسية عامل مهم وسبب رئيسي فيهب وطأ وتذبذ بالأداء الحركي للفرد الرياضي، والعكس صحيح أيضاً حيث تبين من خلال الدراسات المختلفة ان النشاط الرياضي يلعب دوراً هاماً في تغير السلوك النفسي للفرد الرياضي تغييراً ايجابياً اتجاه ذاته أو المحيط الاجتماعي الذي يعيش فيه .ويعد التوافق النفسي من أهم الأعراض النفسية التي تعمل على إعاقة الفرد الرياضي وتظهره بمستوى غير مستواه الحقيقي. والتوافق حالة من التوائم والانسجام بين الفرد ونفسه وبينه وبين بيئته تظهر من خلال قدرته على إرضاء اغلب حاجاته وتصرفه تصرفاً مرضياً إزاء مطالب البيئة المادية والاجتماعية ،ويتضمن التوافق قدرة الفرد على تغير سلوكه وعاداته عندما يواجه موقفاً جديداً أو مشكلة ماديةً أو اجتماعيةً أو خلقيةً أو صراعاً نفسياً، تغييراً يناسب هذه الظروف الجديدة، فان عجز الفرد عن إقامة هذا التوائم والانسجام بينه وبين بيئته ونفسه قيل انه سيء التوافق أو معتل الصحة النفسية، ويبدو سوء التوافق في عجز الفرد في حل مشكلاته اليومية على اختلافها عجزاً يزيد على ما ينتظره الغير منه أو ما ينتظره من نفسه .

إن الضغوط التي يتعرض لها طلبة الجامعة والمتأتية بشكل رئيس من الدراسة والتفكير بالمستقبل تمثل تهديداً نفسياً كبيراً لهم ربما يؤدي إلى اختلال وعدم توازن في قدراتهم على مواجهة تلك الضغوط، الأمر الذي يؤدي لمشكلات نفسية منها الاختلال في توافقهم النفسي. وبهذا الصدد يشير الحولي أن الصعوبات المستمرة التي يتعرض لها الفرد من بيئته والتي يحاول التغلب عليها ليحتفظ بحالة الاستقرار كثيراً ما تشكل أجهاداً له لا يستطيع التغلب عليها لإعادة توافقه النفسي.

والأنشطة الرياضية الجامعية هي إحدى الوسائل التربوية المهمة في عملية البناء النفسي داخل الجامعة من خلال دورها الكبير في التربية المتكاملة والمتوازنة التي تعدفي مقدمة أهداف الجامعة التربوية. وان هذا البحث هو محاولة للتعرف على أهمية ممارسة الأنشطة الرياضة في التوافق النفسي لطلبة جامعة ميسان ووضع نتائجه أمام أنظار المسئولين من اجل الاهتمام ورعاية طلبتنا من خلال العمل على تنمية السمات التربوية الايجابية وتعديل المسارات والاتجاهات السلبية في توافقهم النفسي الذي يؤدي بدون شك إلى التعامل مع الحياة بشكل ايجابي وبناء الشخصية السليمة القادرة على إثراء المجتمع بكل ما هو ايجابي وناجح .

وتمثل الجامعة عالماً جديداً واسعاً للفرد الذي بدأ يتعامل فيه مع زملاء جدد ومن الجنسين ومع طبيعة دراسية جديدة. فبعد أن كانت علاقاته محددة وتتصل بأشخاص قليلين من العائلة ومكان السكن أصبح يتعامل مع زملاء جدد من مختلف المناطق والمحافظات على اختلاف ثقافاتهم وسلوكيات البيئة التي تحيط بهم واختلاف ميولهم واتجاهاتهم ، انه عالم جديد يتطلب منه مستوى معين من التوافق النفسي وإلا فإنه سوف يتعرض إلى مشكلات نفسية واجتماعية تسبب له نوعاُ من الإرباك وعدم القدرة على الانسجام والتوائم مع هذه البيئة الجديدة ذات الطبيعة والسلوك المختلف عما كان يعيشه الطالب الجامعي في حياته السابقة.

والأنشطة الرياضية كما يشير (ماتفيف وفيسلفا) تؤدي إلى توافر وتنمية بعض السمات النفسية. لذلك فان دراسة اثر ممارسة النشاط الرياضي في التوافق النفسي لطلبتنا يعد مساهمة مهمة على طريق التوعية بدور تلك الممارسات في عملية التكيف النفسي وبناء الشخصية الجامعية المتزنة لاسيما وان دراسة من هذا النوع لم تجرى في جامعتنا على حد علم الباحث. **ويهدف البحث إلى** :

١- التعرف على الفروق في التوافق النفسي بين الممارسين للنشاطات الرياضية وغير الممارسين لطلاب الكليات الإنسانية.
٢- التعرف على الفروق في التوافق النفسي بين الممارسات للنشاطات الرياضية وغير الممارسات لطالبات الكليات الإنسانية.
٣- التعرف على الفروق في التوافق النفسي بين الممارسين للنشاطات الرياضية وغير الممارسين لطلاب الكليات العلمية.
٤- التعرف على الفروق في التوافق النفسي بين الممارسات للنشاطات الرياضية وغير الممارسات لطالبات الكليات العلمية.

٢- إجراءات البحث:

٢-١ منهج البحث :

يرتبط اختيار منهج البحث بالمشكلة المراد دراستها بما يؤدي إلى حل المشكلة (أحمد بدر،١٩٩٨، ص٣٥) . لذا فقد استخدم الباحث المنهج الوصفي واختير منه الأسلوب المسحي لملائمة وطبيعة مشكلة البحث وأهدافه.

٢-٢ مجتمع البحث وعينته :

تحدد مجتمع البحث بطلبة كليات جامعة ميسان من(٤) كليات (٢ كلية إنسانية،٢ كلية علمية) وهي: القانون والتربية والعلوم والصيدلة، من مجموع كليات جامعة ميسان وعددها(١١)كلية عدا كلية التربية الرياضية كونها كلية اختصاص. وبمعدل

(٢٠)طالباً و(٢٠) طالبة من كل كلية، نصفهم من الممارسين للنشاطات الرياضية والنصف الأخر من غير ممارسين وللمراحل الأولى والثانية والثالثة والجدول (١) يبين ذلك وتم استبعاد طلبة المراحل المنتهية لانشغالهم بأمور التخرج والتطبيق وتراوحت أعمار أفراد العينة بين(١٩-٢٣) سنه بمتوسط قدره(٢١) سنة .

جدول (١)

الكليات الإنسانية	طلاب		طالبات		المجموع	الكليات العلمية	طلاب		طالبات		المجموع
	ممارسين	غير ممارسين	ممارسات	غير ممارسات			ممارسين	غير ممارسين	ممارسات	غير ممارسات	
القانون	١٠	١٠	١٠	١٠	٤٠	العلوم	١٠	١٠	١٠	١٠	٤٠
التربية	١٠	١٠	١٠	١٠	٤٠	الصيدلة	١٠	١٠	١٠	١٠	٤٠
المجموع	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٨٠	-	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٨٠
الكلي	١٦٠ طالب وطالبة										

٢-٣ أدوات البحث:

من المعروف أن أدوات البحث تتعدد وتختلف تبعاً لأهداف البحث وبما يؤدي إلى تحقيق أدق النتائج. ولما كان البحث الحالي يهدف إلى التعرف على اثر الممارسات الرياضية على التوافق النفسي لطلبة جامعة ميسان، فإن الحاجة تدعو إلى إيجاد أداة لغرض الوصول إلى أهداف البحث. لذلك تم اعتماد مقياس التوافق النفسي الذي أعده عبد الله هزاع الشافعي وطارق نزار الطالب والمعد لهذا الغرض (انظر الملحق ١)، حيث اشتمل المقياس على ثلاثين عبارة نصفها ايجابية ولنصف الأخر سلبية وذلك **للحد من تأثير الإجابة النمطية وتمنح الدرجات للعبارات الايجابية على النحو الأتي:-**

نعم ثلاث درجات وأحياناً درجتان وكلا درجة واحدة وأرقامها هي (٢،٤،٦،٧،٨،٩،١٠،١٥،١٦،١٧،٢٣،٢٥،٢٦،٢٧،٣٠)أما العبارات السلبية فتمنح

الدرجات: نعم درجة واحدة وأحياناً درجتان وكلا ثلاثة درجات وأرقامها هي(١،٣،٥،١١،١٢،١٣،١٤،١٨،١٩،٢٠،٢١،٢٢،٢٤،٢٨،٢٩) وتكون الدرجة العليا هي حاصل ضرب عدد فقرات الاستبيان × الدرجة العليا لكل عبارة وتساوي(٩٠).

والدرجة الصغرى هي حاصل عدد فقرات الاستبيان الدرجة الصغرى لكل عبارة وتساوي(٣٠).

فالاستبيان يعد أداة ملائمة من اجل الحصول عل المعلومات والبيانات والخصائص المرتبطة بواقع معين، اذ يؤدي الاستبيان دوراً كبيراً في اختيار الفرضيات في البحوث التربوية والنفسية (سامي محمد ملحم،٢٠٠٠،ص١٥٩).

٢-٤ التجربة الاستطلاعية

من اجل التعرف على وضوح العبارات وسهولة فهمها تم تطبيق الاستبيان على عينة من(٣٢) طالباً وطالبة من بعض كليات مجتمع البحث وليس من العينة (الجدول (٢) ، وذلك بتاريخ ٢٩/ ١/ ٢٠١٤ واتضح ان العبارات واضحة من حيث فهم المعنى وأسلوب صياغتها وان متوسط الوقت المستغرق للإجابة يحدد(١٨) دقيقة.

الجدول (٢)

يبين توزيع أفراد العينة الاستطلاعية

ت	اسم الكلية	طلاب ممارسين	طلاب غير ممارسين	طالبات ممارسات	طالبات غير ممارسات	المجموع
١	التربية	٤	٤	٤	٤	١٢
٢	العلوم	٤	٤	٤	٤	١٢
٤	المجموع	٨	٨	٨	٨	٣٢

٢-٥ التجربة الرئيسية:

تم إجراء التجربة الرئيسية على عينة البحث بالفترة من ٥/ ٢/ ٢٠١٤ ولغاية ٢٠/ ٢/ ٢٠١٤ حيث تم توزيع الاستمارات على الطلبة للإجابة على فقراتها ومن ثم تم جمعها وتفريغ نتائجها في استمارات تفريغ البيانات وذلك لغرض معالجتها إحصائياً وإظهار النتائج النهائية للدراسة .

٢-٦ الوسائل الإحصائية :

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية SPSS لاستخراج القيم التالية :

١ – الوسط الحسابي .

٢- الانحراف المعياري .

٣- قيمة (t) المحتسبة .

٣- عرض النتائج ومناقشتها

٣-١ عرض ومناقشة نتائج الجدول (٣)

يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمةT المحتسبة والجدولية ودلالاتها للممارسين وغير الممارسين للنشاطات الرياضية لطلاب الكليات الإنسانية.

عند مستوى دلالة ٠,٠٥

عند النظر إلى نتائج الجدول (٣) نلاحظ أن قيمة الوسط الحسابي للطلبة الممارسين (٨٦,٣٠) وبانحراف معياري (٨,٥٧٧) ، أما قيمة الوسط الحسابي للطلبة غير الممارسين (٧٧,٨٠) وبانحراف معياري (٥,٦٣٣) ، وكانت قيمة T المحتسبة هي (٢,٦١٩) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة(١,٩٦) عند مستوى دلالة ٠,٠٥ مما يدلل وجود فرق معنوي بين مجموعتين الممارسين وغير الممارسين للنشاطات الرياضية

لطلاب الكليات الإنسانية ولصالح الممارسين في توافقهم النفسي . ان هذه النتيجة متطابقة مع الفرضية الأولى للبحث وبما يؤكد الدور الايجابي للممارَسات الرياضية في عملية التوافق النفسي لطلاب الجامعة وهي منسجمة مع ما أشار إلية الباحث في مقدمة البحث.

وفي مجال التربية الرياضية يمكن أن نرى التوافق الجسمي للطلبة إذ يساهم امتلاك اللياقة البدنية والصحية في التوافق النفسي والعكس صحيح إذ أن الطلبة ذوي اللياقة البدنية المنخفضة يعانون من سوء التوافق فضلا عن أن النواحي القوية في شخصية الطلبة غالبا، ما تدفعهم إلى تعلم وإتقان الكثير من المهارات الحركية على الرغم من صعوبته أو خطورتها كما في الحركات الجمناستيكية وعلى مختلف الأجهزة.

وهذا ما أشار إليه أن النشاط الرياضي يزخر بأنواع متعددة من خبرات الانفعالية التي تتميز بقوتها التي تؤثر تأثيراً كبيرا على شخصية الفرد ويتطلب ذلك كله من الفرد الرياضي القدرة على التحكم في انفعالاته وتعلم إخضاعها لسيطرته ولذلك لان الانفعالات من حيث كونها حالات داخلية وذاتية لكنها تتميز بارتباطها بالتغيرات العضوية أو الخصائص الفسيولوجية التي تختلف من انفعال الآخر.

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحتسبة	T الجدولية	الدلالة
ممارسات للرياضة	٧٨.٤٠	٧.٦٢	١.٨٥٩	١.٩٦٠	معنوي غير
غير ممارسات للرياضة	٦٧.٧٠	٩.٢٣			

٣-٢ عرض ومناقشة نتائج الجدول (٤)

يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة T المحتسبة والجدولية ودلالاتها للممارسات وغير الممارسات للنشاطات الرياضية من طالبات الكليات الإنسانية .

عند مستوى دلالة ٠,٠٥

عند النظر إلى نتائج الجدول (٤) نلاحظ أن قيمة الوسط الحسابي للطالبات الممارسات (٧٨.٤٠) وبانحراف معياري (٧.٦٢) ، أما قيمة الوسط الحسابي للطالبات غير الممارسات (٦٧.٧٠) وبانحراف معياري (٩.٢٣) ، وكانت قيمةT المحتسبة هي (١.٨٥٩) وهي أصغر من القيمة الجدولية البالغة(١.٩٦٠) عند مستوى دلالة ٠.٠٥ مما يدلل على عدم وجود فرق معنوي بين مجموعتي الممارسين وغير الممارسين للنشاطات الرياضية لطالبات الكليات الإنسانية في توافقهم النفسي مما يعني عدم تحقيق فرضية البحث الثانية. ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى أن ممارسة الطالبات (عينة البحث) للنشاطات الرياضية لم يكن بالمستوى والدرجة التي تؤدي إلى إحداث تأثير في الجوانب النفسية لاسيما في عملية التوافق النفسي ،هذا من جانب ومن جانب أخر ، فأن هذه النتيجة التي تم التوصل إليها في هذا البحث قد أجريت في ظروف غير طبيعة معروفة يمر بها

وسطنا الجامعي، وهي ظروف يعتقد الباحث أن الطالبة الجامعية تتأثر فيها بشكل سلبي أكثر من زميلها الطالب، وبتعبير أخر فان انعكاسات الضغوط اليومية التي تتعرض لها الطالبة حالياً تؤثر فيها أعمق من تأثير الممارسات الرياضية مما أدى إلى ظهور هذه النتيجة. ويتفق سعد جلال ومحمد حسن علاوي على (إن الحالة المزاجية العامة للفرد تؤثر على مدى تكيفه، ففي الشخص العليل الذي ينتابه الأمراض أو الذي يتصف بضعف اللياقة البدنية التي تقلل من كفاية لأداء بعض الأنشطة يكون عرضة لمجابهة مشاكل لا يجابهها الشخص السليم وبالتالي عدم حصول التوافق النفسي) (سعد جلال ومحمد حسن علاوي،ص٢٠٤).

٣-٣ عرض ومناقشة نتائج الجدول (٥)

يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمةT المحتسبة والجدولية ودلالاتها للممارسين وغير الممارسين للنشاطات الرياضية لطلاب الكليات العلمية .

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحتسبة	T الجدولية	الدلالة
ممارسين للرياضة	٨٢.٣٠	٧.٢٢	٢.٢٩٠	١.٩٦٠	معنوي
غير ممارسين للرياضة	٧٣.٥٠	٩.٧٧			

عند مستوى دلالة ٠,٠٥

عند النظر إلى نتائج الجدول (٥) نلحظ أن قيمة الوسط الحسابي للطلبة الممارسين (٨٢,٣٠) وبانحراف معياري (٧,٢٢) ، أما قيمة الوسط الحسابي للطلبة غير الممارسين (٧٣,٥٠) وبانحراف معياري (٩,٧٧)، وكانت قيمة T المحتسبة هي (٢,٢٩٠) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة(١,٩٦) عند مستوى دلالة ٠,٠٥ مما يدلل وجود فرق معنوي بين مجموعتين الممارسين وغير الممارسين للنشاطات الرياضية لطلاب الكليات العلمية ولصالح الممارسين في توافقهم النفسي . وهذه النتيجة تتفق مع الفرضية الثالثة للبحث التي تشير إلى أثر الممارسات الرياضية في التوافق النفسي لطلاب الكليات العلمية وتتشابه مع نتائج إجابات زملائهم في الكليات الإنسانية. ويعزو الباحث هذا التشابه إلى تماثل الظروف والعوامل النفسية والبيئية والثقافة للطلاب بما يجعلهم يمارسون الرياضة بشكل متقارب من حيث المستوى والدرجة. ان الطالب الذي يتصف بكونه ممارس للألعاب الرياضية سيعمل على الارتقاء بمستوى التوافق النفسي لديه وبالتالي تطوير التحصيل العلمي وتحقيق حاجاته ودوافعه حيث أشار كامل عبد الحميد إسماعيل (إن التوافق هو عملية إشباع حاجات الفرد التي تثير دوافعه بما يحقق الرضا عن النفس والارتياح لتحقيق التوتر الناشئ عن الشعور

بالحاجة ويكون الفرد متوافقا إذا أحسن التعامل مع الأخر ين شان هذه الحاجات وإيجاد تبادل ما يحقق رغباتهم ما يرضي هو يرضى الغير.

٣-٤ عرض ومناقشة نتائج الجدول (٦)

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحتسبة	T الجدولية	الدلالة
ممارسات للرياضة	٨١.٣٠	٧.٧٩	١.٧١٩	١.٩٦٠	غير معنوي
غير ممارسات للرياضة	٧٢.٣٤	٥.٥٨			

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمةTالمحتسبة والجدولية ودلالاتها للممارسين وغير الممارسين للنشاطات الرياضية لطالبات الكليات العلمية .

عند مستوى دلالة ٠.٠٥

عند النظر إلى نتائج الجدول (٦) نلاحظ أن قيمة الوسط الحسابي للطالبات الممارسات (٨١.٣٠) وبانحراف معياري (٧,٧٩) ، أما قيمة الوسط الحسابي للطالبات غير الممارسات (٧٢.٣٤) وبانحراف معياري (٥.٥٨) ، وكانت قيمة T المحتسبة هي (١.٧١٩) وهي اصغر من القيمة الجدولية البالغة(١.٩٦) عند مستوى دلالة ٠.٠٥ وهذه النتيجة لا تتفق مع الفرضية الرابعة للبحث، ويرى الباحث أن هذه النتيجة التي تتشابه مع نتائج إجابات طالبات الكليات الإنسانية (راجع الجدول (٤) تعود إلى الأسباب نفسها التي تم التطرق إليها في الجدول المذكور أنفاً واستناداً إلى نتائج الجدول التي تم استعراضها ومناقشتها إذ بينت وجود اثر للممارسات الرياضية في التوافق النفسي للطلاب وعدم وجود هذا الأثر في التوافق النفسي للطالبات وفضلاً عما تم التطرق إليه في الجداول السابقة يود الباحث الإشارة إلى أن الممارسات الرياضية لدى طالبات جامعة ميسان لم تكن من حيث الاستمرار والانتظام مشابهة للطلاب الرياضيين بحكم محدودية حركتهن قياساً للطلاب، أي أن الفرص المتاحة للطلاب

الرياضيين هي أفضل من الفرص المتاحة للطالبات الرياضيات لممارسة النشاطات الرياضية بسبب العوامل والظروف الحالية التي يشهدها بلدنا عموماً. صحيح أن الظرف الحالي يؤثر على جميع الطلبة ولكن يعتقد الباحث أن الصحيح أيضاً هو أن هذه الأثر يكون اكبر مساحة وأثقل وطئةً على الطالبات منه على الطلاب بسبب طبيعة التكوين النفسي لهن وضغوط العوامل الاجتماعية والبيئية لاسيما العائلية بوصفها امرأة وهي حقيقة يجب عدم القفز من فوقها في مجتمعنا مما انعكس سلبياً على درجة ممارستها للرياضة مما أدى إلى عدم ظهور أثر للممارسات الرياضية في التوافق النفسي لهن.

الفصل السابع
الاحتياجات البدنية والحركية للطفولة المبكرة وأهمية إشباعها

يغلب على سلوك الطفل في سنوات عمره الأولى الحركة، فهو يدرك العالم من حوله والأجسام المحيطة به في ضوء المعلومات الحسية التي يحصل عليها عن طريق الحركة، التي تزوده بالوسيلة التي تمكنه من التعامل الفعال وبشكل مباشر مع الوقائع الحسية أو المادية في البيئة المحيطة به.ومن خلال الحركة تنمو ملاحظات الطفل ومفاهيمه وقدراته الإبداعية، ويكتسب المعرفة بكل مستوياتها، فيتعود على السلوك المنطقي وحل المشكلات وإصدار أحكام تقويمية.

ويمثل التطور الحركي للطفل التغيرات التي تحدث لسلوكه الحركي مع تقدمه في العمر، ويتأثر التطور الحركي بمقدار النمو الذي يحققه الطفل، وبمستوى النضج الذي وصل إليه، وبنوعية الخبرة التي يتعرض لها في البيئة التي ينشأ فيها، وبناتج عملية التكيف التي يمر بها.

وتتطور حركة الطفل تدريجيا من حركات عشوائية غير واضحة الهدف إلى حركات متسقة ومنتظمة تشمل أجزاء مختلفة من الجسم، يطلق عليها المهارات الحركية. وتشكل المهارات الحركية الأساسية مجموعة منوعة من خبرات الحركة التي يؤسس عليها الأطفال إدراكهم لأنفسهم وللعالم من حولهم.

وتتميز كل مرحلة من مراحل النمو بأن لها متطلبات معينة تتناسب مع مستوى النمو الذي يصل إليه الطفل في كل مرحلة. ويؤدي تحقيق هذه المتطلبات في المرحلة المناسبة إلى نمو الطفل نموا سويا ومتزنا،ويؤدي عدم تحقيق هذه المتطلبات في المرحلة المناسبة من جانب آخر إلى صعوبة تحقيق المتطلبات الأخرى المرتبطة والتالية. ويعني تحقيق متطلبات النمو ضمنا تحقيق الطفل لحاجاته وإشباعه لرغباته وفقا لمستويات نضجه وتطور خبراته التي تتناسب مع عمره. ويتطلب التعامل مع الأطفال في مرحلة

الطفولة المبكرة الإلمام بخصائص هذه المرحلة ومتطلباتها الحركية، وتحديد الوسائل والطرق المناسبة التي تحقق هذه المهارات لدى الأطفال وتضمن تمكنهم منها.

ويتناول المقال الحالي الخصائص الحركية لدى الأطفال في مرحلة الطفولة المبكرة، واحتياجات الأطفال الحركية خلال هذه المرحلة. وذلك من خلال إيضاح بعض المفاهيم الأساسية المتعلقة بالنمو البدني والتطور الحركي، واستعراض أهم مظاهرها لدى الأطفال خلال هذه المرحلة، ومناقشة أهمية إشباع هذه الاحتياجات لنمو الأطفال وتطورهم.

النمو البدني والتطور الحركي:

يشير النمو إلى الزيادة الطبيعية في الحجم الكلي للكائن الحي أو أحد أجزائه نتيجة الزيادة في عدد الخلايا بالتوالد أو الانقسام، والزيادة في حجم كل خلية على حدة نتيجة الزيادة في الوحدات الوظيفية داخل الخلية خاصة البروتين، والزيادة في كمية المواد الموجودة بين الخلايا. وتظهر هذه الزيادة بأوجهها الثلاثة على شكل زيادة في حجم كل عضو من أعضاء الجسم نتيجة الزيادة في طوله وعرضه ومحيطه، وبالتالي زيادة في حجم الجسم بأكمله نتيجة الزيادة في طوله وعرضه ومحيطه، وكذلك الزيادة في وزنه.

ويتباين معدل الزيادة في عدد الخلايا وحجمها والمواد بينها تبعا لتباين مرحلة النمو، وتباين النسيج الذي تحدث فيه هذه الزيادة. فعلى سبيل المثال يتمثل نمو خلايا المخ في مرحلة ما قبل الولادة في الزيادة السريعة في عددها لتصل إلى عدد ملحوظ عند حوالي منتصف فترة الحمل، ويظهر كذلك نمو الخلايا العضلية خلال المرحلة نفسها على شكل زيادة سريعة في عددها لتصل إلى عدد ملحوظ بعد فترة قصيرة من الولادة، ويتمثل نمو كل من هذه الخلايا بعد ذلك أساسا في زيادة حجمها. من ناحية أخرى يتمثل نمو العظام بصفة عامة في الزيادة في كل من عدد الخلايا وحجمها والمواد بينها

معا.ويتم قياس النمو عن طريق أخذ قياسات طول الجسم ووزنه، وطول الأطراف ومحيطاتها، ومحيط الرأس والصدر، ويتم تتبع هذه القياسات دوريا.

ويعد النضج النتيجة الطبيعية للنمو، الذي يحدث لجميع الأجهزة الحيوية، وتتباين مظاهره بين الأجهزة تبعا لتباين وظائفها وخصائصها. فتتمثل مظاهر نضج الهيكل العظمي في اكتمال تعظم عظام الهيكل العظمي. ويشير النضج إلى إيقاع التقدم نحو حالة النضج الحيوي وتوقيته. ويؤدي تباين وقت تقدم الأجهزة الحيوية نحو النضج إلى تباين معدل التغير الملاحظ على هذه الأجهزة. ويتباين الأطفال كثيرا في معدل نضجهم. فقد يلاحظ طفلان متماثلان في حجم الجسم لكنهما متباينان في درجة نضج هيكلهم العظمي، وفي درجة نضجوهما الوظيفي، وبالتالي في وقت اكتمال نضجوهما العام.

وينظر إلى النضج بشكل عام على أنه تغيرات كيفية تمكن الطفل من التقدم إلى المستويات العالية الوظيفية. وينظر له من الناحية الحيوية على أنه فطري يتحدد وراثيا ويقاوم المؤثرات البيئية أو الخارجية. ويتم النضج وفق مراحل محددة يمكن أن تتباين هذه المراحل بين الأفراد من حيث المعدل والسرعة، ولكنها لا تتباين من حيث تتابع وتوالي ظهور السمات المتعددة.

ويتمثل الفرق الأساسي بين النمو والنضج هو أن النمو يركز على الحجم، بينما يركز النضج على درجة أو معدل التقدم نحو هذا الحجم. غير أن النمو والنضج مرتبطان بقوة، وكلاهما موجه نحو غاية واحدة وهى الوصول إلى حالة البلوغ، ويبدأ التقدم لها منذ وقت خلق الجنين حتى وقت تحقيقها.

أما التطور فهو يشير في معناه العام إلى التغيرات التي تحدث للفرد على المستوى الوظيفي والسلوكي، وتؤدي هذه التغيرات إلى زيادة قدرات الفرد وتحسن مستويات أدائه. وتهتم دراسة التطور بكل ما يحدث للفرد وكيفية حدوثه على مدى سنوات عمره

منذ بدء خلقه جنينا وحتى اكتمال نضجه وبلوغه وطوال حياته. وهو عملية مستمرة تشمل كل الأبعاد المتداخلة لوجود الإنسان. ومن مظاهر التطور تكّون أعضاء الجسم وأجهزته وقدرتها على أداء وظائفها. فكل عضو أو جهاز يتميز عن غيره بتركيب خاص لأنسجته يتناسب مع الوظيفة الخاصة التي سيؤديها، ويتباين تكوينه وفقا لتباين هذه الوظيفة. وينظر إلى التطور من جانبين مميزين، جانب وظيفي وجانب سلوكي. فمن الجانب السلوكي يشير التطور إلى تميز الخلايا في وحدات وظيفية متخصصة للقيام بوظائف معينة، ويحدث ذلك أساسا في وقت مبكر من العمر قبل الولادة وخلال تكون أنسجة وأجهزة الجسم الحيوية. ومن الجانب السلوكي يشير التطور إلى الكفاءة في عدد من الأبعاد المرتبطة، التي يتم اكتسابها من خلال تكيف الطفل مع ثقافة البيئة المحيطة به، والتي تتضمن القيم والمبادئ والسمات الخاصة بالمجتمع من حوله. ويتضمن ذلك التطور الحركي، والتطور المعرفي، والتطور الانفعالي، والتطور الاجتماعي... وغيره، التي تتم خلال تكون شخصية الطفل في إطار ثقافة المجتمع الذي ينشأ فيه.ويتطلب قياس التطور استخدام أدوات وأجهزة قياس خاصة بالوظيفة والكفاءة.

وينظر إلى التطور الحركي على أنه أحد مظاهر تطور الفرد الذي يهتم بالتغيرات التي تحدث للسلوك الحركي للطفل مع تقدم العمر، وهو يشمل تلك التغيرات التي تمثل تطور عمليات الإدراك الحس حركى الواقعة تحت هذا السلوك. ويركز التطور الحركي على تطور مقدرة الطفل على أخذ قرارات حس حركية، والتي تتضمن الاستفادة من التغذية الراجعة في تعديل السلوك الحركي وتقليل أخطاء الأداء إلى أدنى حد ممكن.

وغالبا ما يستخدم مصطلحي النمو والتطور كمرادفين دون التفريق بينهما، وقد يسبب ذلك بعض الخلط وعدم الوضوح، فلكل منهما مدلوله المميز كما سبق توضيحه.

وكثيرا ما يستخدم المصطلحان معا أي"النمو والتطور"للإشارة إلى العملية الدينامية المستمرة التي تحدث منذ وقت إخصاب البويضة وتكون الجنين إلى وقت اكتمال النضج والبلوغ، وتشمل التفاعلات الكيميائية والفسيولوجية والنفسية. وهى مسئولة عن التغيرات المتعددة في أشكال أنسجة الجسم ووظائفها، وعن قدرة الجسم المتزايدة وتكيفاته المكتسبة في تقدمه نحو النضج.

ويسير كل من النمو والتطور معا جنبا إلى جنب، غير أن معدل سير كل منهما قد يكون مختلفا. فقد يكون هناك تطور واضح خلال بعض الفترات، مع نمو بطئ وزيادة طفيفة في حجم الجسم. وقد يكون هناك نمو سريع مع تطور بسيط وتخصص ضئيل في وظائف الأعضاء خلال فترات أخرى. فوظيفة لحاء المخ مثلا تزداد تعقدا وتطورا طوال حياة الفرد، حيث يحدث التطور العقلي طوال فترة نمو لحاء المخ ويستمر التطور العقلي حتى بعد اكتمال نمو اللحاء نفسه بزمن طويل.

وعموما لا يسير النمو والتطور بسرعة منتظمة طوال الحياة، فهناك فترات نمو سريعة وأخرى بطيئة، كذلك هناك فترات تطور سريعة وأخرى بطيئة. ويرجع هذا إلى اختلاف طبيعة العوامل المؤثرة على كل فترة من فترات النمو والتطور، وكذلك على شدة ومدى تأثيرها عليهما. وغالبا ما يلاحظ تأخر النمو نتيجة لاختلاله، وقليلا ما يلاحظ زيادة سرعته نتيجة لحالات المرض، إلا في حالات خاصة محددة. ويتم نمو الفرد وتطوره بشكل متزن ومتكامل في كافة الجوانب والمجالات. ويأخذ النمو والتطور مظاهر أو أشكالا متعددة ومتنوعة، إلا أنها ترتبط جميعا فيما بينها ارتباطا وثيقا وقويا للدرجة التي يصعب فيها الفصل أو التمييز بينها.

وتشير الخبرة من جهة أخرى إلى العوامل البيئية التي يمكنها أن تؤثر بالتغيير أو التعديل على مظاهر التطور المختلفة من خلال عملية التعلم التي يتعرض لها الطفل.

ويمكن أن تؤثر الخبرات التي يتعرض لها الطفل في بيئته على معدل بدء أنماط معينة من السلوك. كذلك فإن التكيف يشير إلى التفاعل المركب بين قوى الفرد الداخلية والعوامل البيئية الخارجية التي تؤثر على تطوره. وهو يمثل الأهمية النسبية لكل من النضج والخبرة في عملية نمو الفرد وتطوره.



شكل رقم (١): العلاقة بين النمو والنضج والخبرة والتكيف والتطور

الإدراك الحسي والتطور الحركي:

يتأثر التطور الحركي بمستوى الإدراك الحسي للطفل. ويكون مستوى الإدراك الحسي للطفل في المراحل الأولى من العمر منخفضا، ويظهر ذلك على شكل بطء شديد في رد فعل الطفل إلى الحد الذي قد يسبب له صعوبات في توافق كل من العين واليد والعين والرجل، إلا أن هذا التوافق يتحسن كثيرا مع التقدم في العمر. وتتكون آليات الإدراك البصري التي تتمثل في قدرات إدراك خلفية أو أرضية الشكل، وسرعة الرؤية، واستقرار الإدراك الحسي، وإدراك العلاقات المكانية تدريجيا.

ويعمل الجهاز الحس حركى بتناغم عالي لأداء المهارات المتقدمة. ويتطلب تحسين هذه المهارات استخدامها والتدريب عليها، ويؤدي عدم تدريب الطفل وتوجيهه وتشجيعه إلى فشله في اكتساب المعلومات الحركية والحس حركية اللازمة لأداء الأنشطة الحركية بإتقان.

مظاهر النمو البدني والتطور الحركي خلال مرحلة الطفولة المبكرة:

يمر الفرد طوال حياته بثلاث مراحل رئيسة للنمو تشمل الطفولة، والمراهقة، والرشد. وتتضمن كل مرحلة منها عددا من المراحل الفرعية التي تستمر لعدد من السنوات. فتشمل مرحلة الطفولة التي تبدأ من بعد الولادة وتستمر حتى عمر ١٢ سنة كل من الطفولة المبكرة والطفولة المتوسطة والطفولة المتأخرة. وتتحدد الطفولة المبكرة في الفترة من بعد الولادة حتى عمر ٦ سنوات. ويأخذ كل من النمو والتطور خلال هذه المراحل مظاهر كثيرة ومتعددة، فتشمل الجوانب العضوية والتكوينية والوظيفية والسلوكية للفرد. ويتبع كل مظهر من هذه المظاهر مسارا خاصا يوضح سرعة التغيرات التي تحدث في هذا المظهر وشدتها خلال مراحل النمو. وتتسم مرحلة الطفولة المبكرة ببعض المظاهر الخاصة التي تميزها عن بقية المراحل وتعد الأساس لنمو الفرد وتطوره طوال حياته. وفيما يلي استعراض لبعض هذه المظاهر.

نمو الطول والوزن:

يعتبر الطول والوزن أكثر القياسات استخداما لتتبع وضع نمو الطفل وتقدمه. وتتضمن معظم المنحنيات المستخدمة في دراسات النمو، والمخططات البيانية التي تعرف بالبيانات المرجعية، منحني نمو الطول والوزن معا في صورة تظهرهما متناظرين.

ورغم وجود كثير من الاختلافات الفردية في قياسات الطول والوزن على مدى سنوات العمر المتتابعة إلا أن نمط تغيرهما يعتبر واحدا في كل الأطفال. فتكون سرعة النمو مرتفعة خلال مرحلة ما قبل الولادة، وبعد الولادة مباشرة، ثم تنخفض بعد ذلك. ويكون معدل الانخفاض في سرعة النمو كبيرا من بعد الولادة حتى حوالي عمر أربع أو خمس سنوات. ثم يقل بعد ذلك معدل الانخفاض أو البطء في السرعة تدريجيا إلى الدرجة التي قد يلاحظ معها على بعض الأطفال ثبات سرعة نمو طولهم خلال

حوالي عمر خمس أو ست سنوات. وتمر سرعة نمو الطول والوزن بعدد من المراحل المميزة من بعد الولادة حتى اكتمال النضج.فخلال مرحلة المهد (من بعد الولادة حتى سنتان تقريبا) تكون سرعة نمو الطول والوزن مرتفعة. وخلال مرحلة الطفولة المبكرة والمتوسطة (من ٣ إلى ٨ سنوات تقريبا) تكون سرعة نمو الطول والوزن منتظمة.

نمو العضلات والقلب والرئتان:

تنمو العضلات بسرعة من بعد الولادة مع الزيادة في وزن الجسم، ويلاحظ نمو العضلات في زيادة كتلتها. وترجع الزيادة في كتلة العضلات إلى الزيادة في حجم الألياف العضلية الموجودة فعلا، وليس الزيادة في عدد الألياف العضلية. ويستمر نمو العضلات بالزيادة في كتلتها مع التقدم في العمر. ويلاحظ أن هناك زيادة مستمرة في نسبة كتلة العضلات إلى وزن الجسم مع التقدم في العمر، وتتدرج هذه الزيادة لدى الذكور لتصل إلى ٤٢٪ من وزن الجسم عند عمر ٥ سنوات.

ويزداد حجم القلب من بعد الولادة حتى النضج، فيكون حجمه عند الولادة حوالي ٤٠ سم٣، ويصل إلى ضعف حجمه عند عمر ٦ شهور، وإلى أربعة أضعاف حجمه عند عمر سنتان، ويستمر في الزيادة ليصل إلى حوالي من ٦٠٠ إلى ٨٠٠ سم٣ عند البلوغ. ويلاحظ أن نسبة حجم القلب إلى وزن الجسم تكون ثابتة خلال مراحل الطفولة حيث تبلغ حوالي ١٠ سم٣/ كجم.وتكون العلاقة بين حجم القلب ووزن الجسم أكبر من العلاقة بين حجم القلب والطول الكلي.

كما يزداد وزن الرئتين بدرجة كبيرة من بعد الولادة، حيث يبلغ وزنهما عند الولادة حوالي من ٦٠- ٧٠ جم، ويستمر زيادتهم االمطردة حتى اكتمال النضج. وعلى عكس القلب الذي يكون نموه نسبة إلى نمو وزن الجسم فإن الرئتان يكون نموهما نسبة إلى نمو الطول.ويبلغ عدد الحويصلات الهوائية في الرئتين إلى ٢٠ مليون عند

الولادة وتستمر في الزيادة حتى البلوغ. وتزداد سعة الرئتين بدرجة أكبر من حجمها، فيمكن لرئتي طفل حديث الولادة أن تستنشق حوالي ٣ مل هواء في كل جم منها.

الخصائص الحركية لمرحلة الطفولة المبكرة واحتياجاتها.

تتسم مرحلة الطفولة المبكرة باتساع الأفاق المعرفية والحركية والاجتماعية للطفل مع وضوح فرديته واكتساب اتجاه سليم نحو ذاته. ويغلب على سلوك الطفل خلال هذه المرحلة النشاط الحركي الزائد الذي يساهم بدوره في تطور قدراته الحركية العامة.وتتضمن متطلبات النمو خلال هذه المرحلة تطور المهارات الأساسية في المجالات المعرفية والانفعالية والحركية اللازمة لممارسة نشاطاته الحياتية اليومية والتي تمكنه من تكوين القيم الخلقية، والمعايير السلوكية، والاتجاهات السليمة خلال حياته واتصاله بالبيئة وتعامله مع الآخرين.وحتى يمكن تحقيق متطلبات الأطفال في هذه المرحلة وإكسابهم المهارات الأساسية التي ينبغي أن يكتسبوها خلالها لابد من تحديد هذه المهارات بدقة في ضوء خصائص النمو خلال هذه المرحلة العمرية، ثم تحديد الوسائل والطرق المناسبة التي تحقق هذه المهارات لدى الأطفال وتضمن تمكنهم منها.

جدول رقم (١): خصائص النمو البدني والتطور الحركي والمتطلبات الحركية لمرحلة الطفولة المبكرة

مظاهر النمو البدني والتطور الحركي	المتطلبات الحركية
الزيادة في حجم العضلات،وفي القدرة على التحكم فيها، وبداية التناسق بين طول الجذع والرجلين.	• يحتاج الطفل في هذه المرحلة إلى المشاركة في نشاط حركي يوميا لمدة من ٣٥ – ٤٥ دقيقة. • التركيز على أنشطة زيادة الوعي بالجسم والتعرف على أجزائه، والرشاقة، والمرونة.

انخفاض مستوى التحمل الدوري التنفسي والتحمل العضلي.	• يحتاج الطفل إلى فترات راحة خلال لعبه لسرعة شعوره بالتعب.
ارتفاع مركز ثقل الجسم.	• إعطاء الطفل بعض أنشطة التوازن البسيطة مثل الدحرجات والوثب والحجل.
انخفاض القدرة على التحكم في الأشياء.	• إشراك الطفل في أنشطة لا تتطلب استخدام أدوات وتتضمن حركة الجسم بأكمله.
القدرة على استخدام عضلات الجسم الكبيرة والتحكم في أجزاء الجسم.	• التركيز على المهارات الحركية الانتقالية التي تتطلب عمل عضلات الجسم الكبيرة. • الاهتمام بأنشطة الجري والحجل على قدم واحدة والحجل مع الخطوة.

أهمية إشباع الاحتياجات البدنية والحركية لنمو الأطفال وتطورهم.

يتأثر تطور المهارات الحركية بالنضج الذي يتحدد فطريا، وبالخبرة التي تتوقف على العوامل البيئية. ويؤدي إشراك الأطفال في برامج تعليم المهارات الحركية الأساسية إلى رفع مستوى تطور هذه المهارات أكثر من المستوى الذي يصل إليه الأطفال نتيجة للنضج. وتتضمن عملية التطوير تحقيق مستوى الآلية في أداء المهارات الحركية الأساسية، وفي المقدرة على استخدامها بكفاءة في المواقف المختلفة التي يمر بها.

وتظهر كثير من الدراسات أهمية العلاقة بين المهارات الحركية الأساسية - والتي يشار إليها أحيانا بالقدرات الإدراكية- والأداء المعرفي. ومن مظاهر هذه العلاقة أن بعض الأطفال الذين يعانون من صعوبات في تعلم القراءة والكتابة يكون لديهم قصور في القدرات الإدراكية الحركية. وتعتبر بعض الدراسات مهارات حركية معينة متطلبا لمهارات أكاديمية. حيث تقترح أن التوافق بين حركة العينان واليدان متطلبا لتطور مهارة القراءة. وتركز دراسات أخرى على استخدام المهارات الحركية لتعزز تعلم المهارات الأكاديمية، مثل أداء الطفل لمهارة الوثب على أرقام أو حروف كبيرة مرسومة على الأرض.

ويستند اكتساب الطفل للمهارات الحركية الأساسية على مبدأ فردية التعليم. فتتابع التقدم خلال مراحل اكتساب المهارات الحركية الأساسية يكون موحدا لدى معظم الأطفال، إلا أن معدل التقدم خلال هذه المراحل يكون مختلفا تبعا لاختلاف العوامل البيئية والوراثية. ويتوقف وصول الطفل إلى مرحلة النضج بشكل رئيس على مدى توفر التوجيه والتشجيع والفرص المتاحة له للتدريب. ويؤدي غياب هذه العوامل إلى زيادة الاختلافات الفردية بين الأطفال. وتلاحظ الاختلافات في المهارات الحركية الأساسية في كل الأطفال. فيمكن أن يكون الطفل في المرحلة الأولية في بعض المهارات الحركية الأساسية، وفي المرحلة الابتدائية في مهارات أخرى، وفي مرحلة النضج في بقية المهارات. فمعدل تقدم الأطفال في تطور المهارات الحركية الأساسية لا يكون موحدا لديهم جميعا. فاللعب الحر والخبرات الموجه يؤثران كثيرا على معدل تطور كل المهارات الحركية الأساسية متضمنة مهارات الانتقال والتحكم والاتزان.

والاختلافات في المهارات الحركية الأساسية ذاتها جديرة بالاهتمام والملاحظة. فيمكن أن يظهر أحد الأطفال في مهارة حركية معينة خليطا من عناصر مراحل التطور الأولية والابتدائية والنضج. فقد تكون حركة الذراع في مهارة الرمي مثلا في المرحلة الابتدائية، بينما تكون الرجل في مرحلة النضج، ويكون الجذع في المرحلة الأولية. والاختلاف في المهارات شائع وعادة ما يكون نتيجة لعدد من العوامل مثل:عدم اكتمال تطور المهارات الحركية الأساسية الأخرى، وتحقيق نجاح أولي في المهارة الحركية الأساسية مع أداء غير مناسب، وعدم بذل الجهد الكافي لأداء المهارة الحركية الأساسية، وعدم مناسبة الفرص التعليمية المتاحة أو عدم توفرها، وعدم اكتمال توحد الأعصاب الحس حركية.وتؤدي العوامل الاجتماعية والثقافية دورا مهما في وجود هذه الاختلافات وتنوعها. ويمكن أن يساعد التعليم التشخيصي القائم على ملاحظة نواحي التقدم والتأخر للطفل في تحقيق التصور المتزن للمهارات الحركية الأساسية.

وقد أثبتت البحوث والدراسات أن برامج تعليم المهارات الحركية الأساسية يمكن أن تزيد من مستوى تطور هذه المهارات أكثر من المستوى الذي يتم تحقيقه نتيجة لمجرد النضج. وتكون برامج تطوير المهارات الحركية الأساسية أكثر فاعلية من برامج اللعب الحر. ويقوم الآباء الذين يوجهون أبناءهم للأداء الصحيح للمهارات الحركية الأساسية بدور فعال في تطوير هذه المهارات، تماما كالدور الذي يقوم به المعلم. وتدل هذه المعلومات على أن مستوى المهارات الحركية الأساسية يتأثر كثيرا بالعوامل البيئية، كما يتوقف تحقيق النجاح في أداء المهارات الحركية المتقدمة بشكل مباشر على درجة تطور المهارات الحركية الأساسية التي يحققها الطفل.

ويقوم المعلم بدور رئيسي ومهم في تطوير المهارات الحركية الأساسية لدى الأطفال. ويتطلب نجاح المعلم في أداء هذا الدور: تهيئة الفرص للأطفال لأداء المهارات الحركية الأساسية المناسبة لمراحل نموهم من خلال تحديد المهارات الحركية الأساسية التي تتمشى مع مستوى النمو الذي حققه، وعدم إجبار الأطفال على أداء مهارات حركية أساسية تتطلب مستوى نمو أعلى من المستوى الذي وصلوا إليه لضمان توفر القدرة لديهم على أداء هذه المهارات، وتمكنهم من أدائها بالشكل الصحيح، واستخدام أسلوب فردية التعليم في توجيه الأطفال لأداء المهارات الحركية الأساسية حتى يمكنهم الاستفادة من التوجيهات التي تعطى لهم والتي تتناسب مع مستوى أدائهم ودرجة تقدمهم، وممارسة الملاحظة الناقدة لأداء الأطفال للمهارات الحركية الأساسية التي تتضمن المقدرة على التشخيص الدقيق للأداء وإمكانية تحديد الجوانب الصحيحة للأداء لتعزيزها والجوانب الخاطئة لتصحيحها، والتأكيد على الأداء الصحيح منذ بدء أداء المهارة الحركية الأساسية، وعدم التغاضي عن أي انحراف عنه مهما كان بسيطا، والاهتمام بتصحيح أي خطأ يظهر في الأداء منذ اللحظات الأولى لظهوره حتى لا يثبت لدى الأطفال، وتزويد الأطفال بالتغذية الراجعة المناسبة

لأدائهم للمهارات الحركية الأساسية مع توفير الخبرات العملية المتنوعة التي تمكنهم من التقدم في مستوى الأداء وتطويره، وإجراء تقويم دوري لأداء الأطفال للمهارات الحركية الأساسية، وتقديم النصائح المناسبة لتطوير أداء الأطفال بناء على ما تسفر عنه نتائج التقويم، وعدم الاستعجال في تعليم الأطفال قبل وصولهم لمرحلة الأداء الناضج فى كل المهارات الحركية الأساسية وتمكنهم من أدائها بشكل صحيح ومتقن.

الفصل الثامن
الألعاب الصغيرة

مفهوم اللعب:-

يعتبر اللعب من الأنشطة الهامة التي يمارسها الفرد في حياته، وللعب دور رئيس في بناء شخصيته من جهة؛ وتأكيد تراث الجماعة أحياناً، ويعد اللعب ظاهرة سلوكية تسود عالم الكائنات الحية – ولاسيما الإنسان – وتمتاز بها الفقريات العليا عن غيرها، ومما تجدر الإشارة إليه أن اللعب باعتباره ظاهرة سلوكية لم يأخذ ما يستحقه من الاهتمامات والدراسات والبحث المتعمق في الدراسات النفسية والسلوكية.وقد يعزى السبب في قصور مثل تلك الدراسات تناول هذا الموضوع إلى وضوح الظاهرة وعموميتها، أو صعوبة الدراسة الجادة لهذه الظاهرة السلوكية أوكلا الاعتبارين معاً.

يبدأ الطفل في إشباع حاجاته عن طريق اللعب حيث تتفتح أمامه أبعاد العلاقات الاجتماعية القائمة بينه والناس، ويدرك أن الإسهام في أي نشاط يتطلب من الشخص معرفة حقوقه وواجباته فيه ومما يعكسه في نشاط لعبه، ويتعلم الطفل عن طريق اللعب والتنظيم الذاتي وتمشياً مع الجماعة وتنسيقاً لسلوكه والأدوار المتبادلة.

اللعب مدخل أساس ليس لنمو الطالب العقلي والمعرفي فقط،بل لنموه الاجتماعي والانفعالي، في اللعب يبدأ الطفل في التعرف على الأشياء وتصنيفها، ويتعلم مفاهيمها ويعمم فيما بينها على أساس لغوي وهنا يؤدي نشاط اللعب دوراً كبيراً في النمو اللغوي للطفل وفي تكوين مهارات الاتصال لديه واللعب لا يختص بالطفولة فقط فهو يلازم أشد الناس وقاراً ويكاد يكون ملازماً لكل نشاط أو فاعلية يؤديها الفرد يقول فولكييه :" لا يزول اللعب بزوال الطفولة فالراشد نفسه لا يمكن أن يقوم بفاعلية هائلة إلا إذا اشتغل وكأنه يلعب" واللعب يمتاز بالحرية والمرونة بينما يتطلب

العمل التفكير بالنتائج والانتباه المتواصل. ويحتل العمل مكانة هامة في نمو الطفل لكل دوره يختلف في حياة الطفل عنه في حياة الكبار .

تعريف اللعب:

تعرض كثير من الباحثين لتعريف اللعب وقد جاءت هذه التعريفات على اختلافها ذات سمات مشتركة تتركز في النشاط والدافعية وسنعرض جانباً كبيراً منها يكفي لإعطاء صورة واضحة عن هذا المظهر من مظاهر نشاط الطفل.

يمكن تعريف اللعب على أنه " مجموعة من الحركات الجسمية التي يقوم بها الفرد للتعبير عن غريزة فطرية موجودة لديه، تدفعه للقيام بتلك الحركات لينال السرور والفرحة".

وهناك مجموعة من الغرائز تولد مع الفرد وراثياً تدفعه لسلوك ما ليحقق غرضاً خاصاً يتمثل باكتشافه بيئته.

كما يعرض قاموس التربية لمؤلفه (Good) اللعب أنه نشاط موجه أو غير موجه يقوم به الأطفال من أجل تحقيق المتعة والتسلية ويستغله الكبار عادة ليسهم في تنمية سلوكهم وشخصياتهم بأبعادها المختلفة العقلية والجسمية والوجدانية.

ويكمل تعريف جود Good للعب تعريف شابلن shablen على أنه (نشاط يمارسه الناس أفراداً أو جماعات بقصد الاستمتاع ودون أي دافع آخر). في حين أن عدس ومصلح عرفاه على أنه:(استغلال طاقة الجسم الحركية في جلب المتعة النفسية للفرد ولا يتم اللعب دون طاقة ذهنية أيضاً) .

أما بيجيه فيعرف اللعب على أنه : (عملية تمثل تعمل على تحويل المعلومات الواردة لتلاءم حاجات الفرد. فاللعب والتقليد والمحاكاة جزء لا يتجزأ من عملية النماء العقلي والذكاء)،**أشار الفرنسي كيلوا إلى أن من سمات اللعب:ـ**

- اللعب مستقل ويجري في حدود زمان ومكان محددين ومتفق عليهما.

- اللعب غير أكيد أي لا يمكن التنبؤ بخط سيره وتقدمه أو نتائجه وتترك حرية ومدى ممارسة الحيلة والدهاء فيه لمهارة اللاعبين وخبراتهم .
- يخضع لقواعد أو قوانين معينة أو إلى اتفاقات أو أعراف تتخطى القواعد المتبعة وتحل محلها بصورة مؤقتة .
- اللعب خيالي أي أن اللاعب يدرك تماماً إن الأمر لا يعدو كونه بديلاً للواقع ومختلفاً عن الحياة اليومية الحقيقية.

ومن خلال اللعب فإن الطفل (الفرد) يكون قادراً على:ـ

١- يتعلم الكثير عن نفسه.

٢- يستكشف الطفل كيف يستخدم أجزاء جسمه.

٣- يكتشف قوته وتفوقه مقارنة مع زملائه.

٤- الاعتماد على النفس وحسن استغلال قدراته الحركية ويشجعه على الابتكار والتركيز والتدرب على المثابرة والجلد.

وظائف اللعب:

للعب وظائف كثيرة يكتسبها الفرد منها:ـ

١. يعدل الغرائز ويمكن الفرد من التحكم بها.

٢. يساعد في حسن استغلال الفرد لوقت فراغه.

٣. يسهم في التنمية البدنية والصحية والنفسية عند الفرد.

٤. يسهم في عملية التكيف مع البيئة.

القيمة العامة للعب: (اللعب بشكل عام).

يمكن ملاحظة واكتشاف التالي في اللعب:

اللعب يدخل في حياة جميع الكائنات الحية، فحيثما الحرية والقدرة على التعبير نجد اللعب. واللعب فطري وموروث، ويساعد الفرد في التعبير عن ذاته، ومع كل ميل ورغبة عند الفرد تجد لديه دافعا للاستطلاع والمثابرة.

الخصائص المميزة للعب الأطفال

يتميز لعب الأطفال عن لعب الكبار بعدة مميزات :

أ- اللعب عملية نمو:

ويظهر ذلك في تتبعنا لنمو الطفل منذ ميلاده فنلاحظ أن شكل النشاط بتغير بازدياد نضج الطفل ونموه. وأن لعب الطفل في بداية حياته يكون بسيطاً لا تعقيد فيه يتألف من حركات عشوائية ومن استثارة لأعضاء الحس. وكلما تطور نمو الطفل يصبح لعبه معقداً فاللعب بالدمى يجتذب الطفل من سن مبكرة حيث يصل إلى ذروته في العام السابع أو الثامن من عمره . ولهذا أطلق على هذه الفترة اسم (سن اللعب بالدمى) ويلاحظ أيضاً أن اهتمام الطفل باللعب يبدأ في التغير ويظهر ذلك خلال العام الأول والثاني في حياته المدرسية .

في البداية يكون الطفل مهتماً بألعاب الجري ثم تصبح الألعاب الرياضية القائمة على نظم محددة هي تسليته المفضلة إضافة إلى اهتمامه باتجاهات أخرى كالقراءة أو جمع الأشياء كالطوابع أو الأفلام والصور. ويظهر هذا جلياً في مرحلة الطفولة المتأخرة (١١-١٢ سنة) وهي مرحلة الاتزان الحسي الحركي التي تتميز بالرشاقة والقوة والحيوية وسهولة انتقال الحركة وسرعة تعلم المهارات الحركية .

ب- ارتباط اللعب بعمر الطفل (كماً) :

يقضي الأطفال أكثر أوقاتهم في اللعب ويتطابق هذا اللعب مع طبيعة النمو في السنوات الأولى لأنها مرحلة نشاط حركي ثم يزداد عدد أنواع اللعب بالتقدم في السن حتى البلوغ. ويلاحظ أن ألعاب الحضانة ورياض الأطفال متنوعة كالألعاب التمثيلية واللعب بالمكعبات والماء والطين والرسم. أما في مرحلة المدرسة الابتدائية فإن الأطفال يهتمون بالألعاب ذات النشاط الجسمي أكثر من اهتمامهم بالألعاب ذات النمط العقلي

أو الجمالي **ويمكننا أن نرجع التناقص الكمي في أنشطة اللعب عند الأطفال إلى العوامل الآتية :**

١- تضاؤل مقدار الوقت المتاح للعب بسبب الواجبات الجديدة المفروضة عليه وبسبب الوقت الذي يقضيه في المدرسة وما يتبع ذلك من التزامات خارج المدرسة .

٢- مسايرة الطفل للضغوط الأسرية والمدرسية والاجتماعية وما يتبع ذلك من التنسيق بين عمله ولعبه .

٣- تزايد وعي الأطفال بميولهم وقدراتهم والتركيز على نمط واحد من اللعب لفترة طويلة والاستمتاع به .

ج- ارتباط اللعب بعمر الطفل (كيفاً) :

في السنة الأولى يغلب على الطفل ألا يطيل في تركيز انتباهه على مؤشر ما فهو ينتقل من لعبة إلى أخرى أومن نشاط إلى آخر . ولذلك يجب أن نوفر له عدداً كبيراً من الألعاب ففي السنة الثانية يستطيع الطفل أن يركز انتباهه في نشاط لعب معين لمدة (٧) دقائق في المتوسط تقريباً. ويزداد هذا المعدل فيصل إلى (١٢,٦) دقيقة في الخامسة من عمره. ومع تطور نمو قدراته واهتماماته فإنه يأخذ في انتقاء ألعاب معينة من هذا العدد الكبير من الألعاب .وهكذا نرى أن هذا التحول من (الكم) إلى(الكيف) في نشاط اللعب عند الطفل يدل على تغيرات كيفية في بنية الشخصية.

في اللعب الاجتماعي مثلاً نلاحظ أن الطفل في المراحل الأولى يلعب مع كثير من الأطفال دون تمييز فهو يلعب معهم أحياناً ويتعارك معهم أحياناً أخرى ثم يصالحهم بعد ذلك وكلما كبر الطفل مال إلى اصطفاء مجموعة معينة من الأصدقاء يعيش معها ويرتبط بها.

ومن مظاهر (التحول الكيفي) في نشاط اللعب عند الأطفال أن النشاط الجسمي يتناقص كلما كبر الطفل على حين نلاحظ ازدياد الميل إلى أنشطة اللعب ذات الطابع العقلي.

ومما يلاحظ أن لعب الأطفال لا سيما الصغار منهم يتسم بالتلقائية واللاشكلية فالطفل الصغير يلعب بالكيفية التي يريدها مهما كانت مواد لعبه فهو سعيد مثلاً وهو يلعب بأشياء تخص والديه أو إخوته . ولا يراعي في لعبه مواعيد خاصة أو مكاناً معيناً للعب. ويلاحظ أنه في مرحلة المراهقة تختفي الكثير من تلقائية اللعب فالمراهق يزهو بارتدائه لزى مميز لبعض الألعاب ويشعر بحاجته إلى أدوات خاصة للعب كمضارب التنس مثلاً ويخضع نشاطه لنظام معين فهو يتفق على مواعيد محددة للقاء رفاقه واللعب معهم في وقت محدد .

النظريات المختلفة في تفسير اللعب:

شغل اللعب كظاهرة عند الأطفال العلماء والباحثين في مختلف العصور وعلى مر الأزمنة فتأملوا هذه الظاهرة عند الإنسان والحيوان وحاولوا أن يفسروها فوضعوا نظريات عدة في ذلك ومن أهم هذه النظريات :

١- نظرية الطاقة الزائدة (فضل الطاقة) :

ظهرت في أواخر القرن الماضي هذه النظرية ووضع أساسها (فردريك) Fredrik الشاعر الألماني ثم الفيلسوف هربرت سبنسر Herbert Spenser وخلاصتها : أن اللعب مهمته التخلص من الطاقة الزائدة. فالحيوان مثلاً إذا توافرت لديه طاقة تزيد عما يحتاجه منها للعمل فإنه يصرف هذه الطاقة في اللعب، وإذا طبقنا ذلك على الأطفال نرى أن الأطفال يحاطون بعناية أوليائهم ورعايتهم فهؤلاء يقدمون لهم الغذاء ويعنون بنظافتهم وصحتهم دون أن يقوم الأطفال بعمل ما فتتولد لدى هؤلاء الأطفال طاقة زائدة فيصرفونها في اللعب إن هذا التفسير معقول إلى حد ما لكنه لا يفسر حقائق

اللعب كلها فالقول به تسليم بأن اللعب مقتصر على الطفولة وهذا لا ينطبق على الواقع إذ عند الكبير أيضاً ميل إلى اللعب بل ويمارسه في الواقع ـ إضافة لعجز هذه النظرية عن تفسير لعب الإنسان وهو تعب. فإذا كان اللعب مرتبطاً بوجود فضل الطاقة فكيف يمكن شرح كيفية لعب الحيوان الصغير أو الطفل إلى درجة تنهك فيها قواه كما نشاهد ذلك غالباً في الحياة العامة.

٢- النظرية الترويحية:

يرى صاحب هذه النظرية (موتس) Moots في أن الفرد يمارس اللعب كوسيلة لاستعادة النشاط والقوة والحيوية، واستعادة الطاقة التي استنفذها الفرد في عمله اليومي، ومن الأمور التي لم تراعيها هذه النظرية قيام الطفل باللعب دون أن يبذل جهد أو يخسر طاقته.

٣- نظرية التعبير الذاتي، (نظرية الغريزة الفطرية)

يرى صاحب هذه النظرية كاربل غروس Carpel Ghrws أن اللعب للكائن الحي هو عبارة عن وظيفة بيولوجية هامة ، فاللعب يمرن الأعضاء وبذلك يستطيع الطفل أن يسيطر سيطرة تامة عليها، وأن يستعملها استعمالاً حراً في المستقبل، وأن الإعداد البيولوجي والتشريحي لجسم الفرد توجه لعبه لممارسة ألعاب معينة. فإن مصدر اللعب هو الغرائز أي الآليات البيولوجية ومما يثبت صحة هذه النظرية من الأدلة أن اللعب يأخذ شكلاً خاصاً عند كل نوع من أنواع الحيوانات. ولو أن اللعب كان مجرد تخلص من الطاقة الزائدة لجاءت الحركات بصورة عشوائية عند الحيوانات جميعها ولما اختلفت من كائن إلى آخر ، وترى هذه النظرية أن الإنسان يحتاج أكثر من غيره إلى اللعب لأن تركيبه الجسمي أكثر تعقيداً وأعماله في المستقبل أكثر أهمية واتساعاً ومن هنا كانت فترة طفولته أطول ليزداد لعبه وتتمرن أعضاؤه كما ترى أن اللعب من

خصائص الحيوان الراقي بينما الكائنات الحية غير الراقية تولد غير مكتملة النمو وغير قادرة على مواجهة صعوبات الحياة بنفسها من دون مساعدة كبارها بينما الكائنات الحية غير الراقية تولد بالغة مكتملة النمو تقريباً وتكون مستقلة عن كبارها وهذا يغنيها عن اللعب.

وهكذا نرى أن نظرية كاربل غروس Carpel Ghrws هذه يصح تطبيقها على الحيوان مع احتفاظنا بالفارق بين حياتي الإنسان والحيوان، فحياة الإنسان غنية بعناصرها وتفاعلاتها وحاجاتها المختلفة إذا ما قورنت بحياة الحيوان البسيطة والمحدودة .

٤- نظرية الاستعداد:

إن اللعب يعد الكائن الحي ليعمل في المستقبل الأعمال الجادة المفيدة ، ومثالنا على ذلك تناطح الحملان في لعبها إنما هو تمرين على القيام بالتناطح الجدي في المستقبل والدفاع عن النفس وتراكض الجراء وعض بعضها بعضاً كأنها تتدرب على القتال وصغار الطير تضرب بأجنحتها بما يشبه حركات الطيران وكذلك القطط التي يطارد بعضها بعضاً في أثناء اللعب فهي تقوم بحركات تشبه الحركات التي تقوم بها في المستقبل بقصد الحصول على الطعام ومطاردة الفريسة. والطفلة في عامها الثالث تستعد بشكل لا شعوري لتقوم بدور الأم حين تضع لعبتها وتهدهدها كي تنام.

٥- النظرية التلخيصية :

صاحب هذه النظرية هو ستانلي هولHal Stanly وخلاصتها : أن اللعب هو تلخيص لضروب النشاطات المختلفة التي مر بها الجنس البشري عبر القرون والأجيال وليس إعداداً للتدريب على نشاط مقبل ومواجهة صعاب الحياة ، فألعاب القفز والتسلق والصيد وجمع الأشياء المختلفة هي ألعاب فردية أو جماعية غير منظمة ولعل هذا يشير إلى حياة الإنسان الأول عندما كان يصطاد الحيوانات ويسخرها لمصلحته

فالطفل حينما يجمع حوله جماعات الرفاق ليلعب معهم إنما يمثل في عمله نشأة الجماعات الأولى في حياة الإنسان كما أنه إذا قدمنا له عدداً من المكعبات فإنه يشرع في بناء منزل أوما يشبهه وهذه تمثل مرحلة من مراحل التقدم في الحياة فالإنسان يلخص في لعبه إذاً أدوار المدنية التي مرت عليه كما يلخص الممثل على المسرح تماماً تاريخ أمة من الأمم في ساعات قليلة.

وقد وجهت إلى هذه النظرية اعتراضات كثيرة منها : إن هذه النظرية بنيت على افتراض أن المهارات التي تعلمها جيل من الأجيال والخبرات التي حصل عليها يمكن أن يرثها الجيل الذي يليه غير أن هذه النظرية القائلة بتوريث الصفات المكتسبة والتي يعد (لامارك Lamark) مؤسساً لها لم يعثر على ما يؤيدها في دراسة الوراثة كما يرفض معظم علماء الوراثة في الغرب الرأي القائل بإمكان توريث الصفات المكتسبة وهذا كله أدى إلى إلغاء هذه النظرية إضافة إلى أن الصغار ليسوا صوراً مصغرة عن الكبار فركوب الدراجات واستعمال الهواتف مثلاً ليس تكراراً لتجارب قديمة وإنما هو من معطيات الجيل نفسه الذي يستخدمها.

٦- النظرية التنفيسية : فرويدFrayed

وهي نظرية مدرسة التحليل النفسي الفرويدية وتركز على ألعاب الأطفال بخاصة إذ ترى أن اللعب يساعد الطفل على التخفيف مما يعانيه من القلق الذي يحاول كل إنسان التخلص منه بأية طريقة ، واللعب إحدى هذه الطرق وتشبه هذه النظرية إلى حد ما نظرية الطاقة الزائدة .

واللعب عند مدرسة التحليل النفسي تعبير رمزي عن رغبات محبطة أو متاعب لا شعورية وهو تعبير يساعد على خفض مستوى التوتر والقلق عند الطفل فالطفل الذي يكره أباه كراهية لا شعورية قد يختار دمية من الدمى التي يعدها الأب فيفقأ عينيها أو يدفنها في الأرض وهو بهذه الحالة يعبر عن مشاعره الدفينة بواسطة اللعب ،

وترى الولد الذي يغار من أخته التي تقاسمه محبة والديه يضمر لها عداء يعبر عنه دون قصد بالقسوة على دميته التي يتوهم فيها شخص أخته، لذا فالأم تستطيع أن تعرف شيئاً عن حالة طفلها النفسية من الطريقة التي يعامل بها دميته ، فهو يضرب دميته أو يأمرها بعدم الكلام أو يقذفها من الباب وهذه كلها رموز تدل على أشياء تسبب له القلق ، وعن طريق اللعب يصحح الطفل الواقع ويطوعه لرغباته (إن دميتي تنام متى تشاء) وبواسطته يخفف من أثر التجارب المؤلمة (عوقبت الدمية إذ أجريت لها عملية اللوزتين) وبه يكتشف حوادث المستقبل ويتنبأ بها (ستعاقبين يا دميتي لأنك لم تسمعي كلمة ماما) .

ورسوم الأطفال الحرة هي عبارة عن نوع من اللعب وتؤدي وظيفة اللعب نفسها، فالطفل قد يرسم عقرباً ويقول هذه (زوجة أبي) والطفل الذي يشعر بالوحدة قد يرسم أفراد العائلة كلهم داخل المنزل باستثناء طفل متروك خارجه .

ولاشك أن الطفل يتغلب على مخاوفه عن طريق اللعب فالطفل الذي يخاف أطباء الأسنان يكثر من الألعاب التي يمثل فيها دور طبيب أسنان إذ أن تكرار الموقف الذي يسبب الخوف من شأنه أن يجعل الفرد يألفه ، والمألوف لا يخيفنا لأننا نتصرف حياله التصرف المناسب ولدينا متسع من الوقت لهذا التصرف بخلاف غير المألوف والأطفال الذين يخافون من الأطباء يعطون لعبة تمثل المريض وسماعة ليفحصوا بها وليمثلوا دور الطبيب بأنفسهم وبذلك يستطيعون التغلب على مخاوفهم من الأطباء بواسطة ألعابهم.

ولنذكر على سبيل المثال حالة تظهر كيف يكون اللعب مسرحاً يمثل عليه الطفل متاعبه النفسية رمزياً : طفل في منتصف الثانية من عمره كانت أمه تتركه وحده فترات طويلة فكانت لعبته المحببة هي أن يمسك ببكرة يوجد عليها خيط فيرمي بها تحت السرير حتى تختفي هنا وهنا يصيح منزعجاً ثم يجذبها فيفرح بعودتها مرحباً بظهورها ، فالطفل في لعبته المذكورة يمثل رمزياً المأساة والأحزان التي يعاني منها ، ويصور

بسلوكه هذا خبرة مؤلمة يكابدها هي مأساة اختفاء أمه وعودتها وبذلك كان يخفف من القلق الذي ينتابه.

وترجع نظرية مدرسة التحليل النفسي إلى عهد الفيلسوف اليوناني المشهور أرسطو Arestoالذي كان يرى أن وظيفة التمثيليات المحزنة هي مساعدة المشاهدين على تفريغ أحزانهم من خلال مشاهدة ما فيها من أحداث ووقائع ، ومن الواضح أن النظرية المذكورة لا تكفي لتفسير اللعب فليس مقبولاً أن تكون وظيفة اللعب مقصورة على مجرد التنفيس.

٧- نظرية النمو الجسمي : كارتKart

إن اللعب يساعد على نمو الأعضاء ولا سيما المخ والجهاز العصبي ، فالطفل عندما يولد لا يكون مخه في حالة متكاملة أو استعداد تام للعمل لأن معظم أليافه العصبية لا تكون مكسوة بالغشاء الدهني الذي يفصل ألياف المخ العصبية بعضها عن بعض وبما أن اللعب يشتمل على حركات تسيطر على تنفيذها كثير من المراكز المخية فمن شاء هذا أن يثير تلك المراكز إثارة يتكون بفضلها تدريجياً ما تحتاج إليه الألياف العصبية من هذه الأغشية الدهنية.

٨- نظرية الاستجمام :

وخلاصة هذه النظرية أن الإنسان يلعب كي يريح عضلاته المتعبة وأعصابه المرهقة التي أضناها التعب ذلك لأن الإنسان عندما يستخدم عضلاته وأعصابه بصورة غير الصورة التي كان يستخدمها فيها في أثناء العمل فإنه يعطي بذلك لعضلاته المجهدة وأعصابه المتعبة فرصة كي نستريح وقد وجهت لهذه النظرية الاعتراضات **التالية :**

١- لو كانت الغاية من العب هي راحة الأعصاب المجهدة والعضلات المتعبة فإن أحسن طريقة لذلك هي الاستلقاء في الفراش والاسترخاء في الجلوس من غير عمل ما لأن هذه الطريقة تجلب الراحة في وقت أقصر.
٢- لو كان الهدف من اللعب الراحة فقط لكان من الأفضل للكبار أن يلعبوا أكثر مما يلعب الصغار لأن عمل الكبار وجهدهم المبذول ادعى للتعب من لعب الصغار ومع ذلك فإننا نرى أن الصغار أكثر لعباً من الكبار.
٣- لا يكون لعب الإنسان دائماً بطاقات عضلية وجهد عصبي غير التي يستعملها في أثناء العمل بل إن الإنسان يلعب بالعضلات التي يعمل بها والأعصاب التي يفكر بها.
٤- تبين لعلماء النفس أن الجهد المبذول لا يتعب العضلة وحدها بل يتعب الجسم ذلك لأن أي عمل من الأعمال يستلزم استعداد عضلات الجسم كلها وتأهبها للعمل.

وهكذا نرى أن في نظرية الاستجمام انتقاصاً واضحاً وصريحاً لوظيفة اللعب وتضييقاً لها عند حصرها بإراحة العضلات والأعصاب وبإعادة ما استنفذه الكائن الحي من طاقات حيوية في سبيل أعماله وإهمالاً للدور الفعال للعب كنشاط إنساني أصيل موجه ومؤثر في عملية النمو.

٩-نظرية جان بياجه Gan Begh في اللعب:

إن نظرية جان بياجه Gan Begh في اللعب ترتبط ارتباطاً وثيقاً بتفسيره لنمو الذكاء ويعتقد بياجه أن وجود عمليتي التمثل والمطابقة ضروريتان لنمو كل كائن عضوي وأبسط مثل للتمثل هو الأكل فالطعام بعد ابتلاعه يصبح جزءاً من الكائن الحي بينما تعني المطابقة توافق الكائن الحي مع العالم الخارجي كتغيير خط السير مثلاً لتجنب عقبة من العقبات أو انقباض أعصاب العين في الضوء الباهر، فالعمليتان

متكاملتان إذ تتمم الواحدة الأخرى كما يستعمل بياجيه عبارتي التمثل والمطابقة في معنى أعم لينطبق على العمليات العقلية ، فالمطابقة تعديل يقوم به الكائن الحي إزاء العالم الخارجي لتمثل المعلومات كما يرجع النمو العقلي إلى التبادل المستمر والنشط بين التمثل والمطابقة ويحدث التكيف الذكي عندما تتعادل العمليتان أو تكونان في حالة توازن وعندما لا يحدث هذا التوازن بين العمليتين فإن المطابقة مع الغاية قد تكون لها الغلبة على التمثل وهذا يؤدي إلى نشوء المحاكاة وقد تكون الغلبة على التعاقب للتمثل الذي يوائم بين الانطباع والتجربة السابقة ويطابق بينها وبين حاجات الفرد وهذا هو اللعب فاللعب والتمثل جزء مكمل لنمو الذكاء ويسيران في المراحل نفسها.

ويميز بياجيه أربع فترات كبرى في النمو العقلي:

فالطفل حتى الشهر الثامن عشر يعيش مرحلة حسية حركية إذ يبدأ الطفل في هذه المرحلة بانطباعات غير متناسقة عن طريق حواسه المختلفة٠ وذلك لعدم قدرته على تمييز هذه الانطباعات من استجاباته المنعكسة لها ويحصل التناسق الحركي والتوافق تدريجياً في هذه المرحلة حيث تصبح هذه الأمور ضرورية لإدراك الأشياء ومعالجتها يدوياً في المكان والزمان.

وفي المرحلة التالية الواقعة بين عامين وسبعة أو ثمانية أعوام – وهي المرحلة التشخيصية تنمو حصيلة الطفل الرمزية واللفظية فيصبح قادراً على تصور الأشياء في غيابها ويرمز إلى عالم الأشياء بكامله مع ما بينها من علاقات وهذا يتم من خلال وجهة نظره الخاصة ولا يستطيع الطفل في هذه المرحلة تجميع الأشياء وفق خصائصها المشتركة بل يصنفها تصنيفاً توفيقياً إذ استرعى انتباهه شيء ما مشترك بين مجموعة أشياء.

وفي المرحلة الثالثة في الحادية عشرة أو الثانية عشرة يصبح الطفل قادراً على إعادة النظر في العمليات عقلياً بالنسبة للحالات المادية فقط، ومع تقدم النمو يتوزع الانتباه وتصبح العمليات القابلة لإعادة النظر ممكنة عقلياً في بادئ الأمر ثم تنسق مع بعضها حتى ينظر إلى العلاقة المعينة كحالة عامة لكل فئة.

وفي المرحلة الرابعة – مرحلة المراهقة – تصبح العمليات العقلية عمليات مجردة تجريداً تاماً من الحالات المحسوسة جميعها وفي كل مرحلة من هذه المراحل تنمو مدارك الطفل بالتجربة من خلال التفاعل والتوازن بين مناشط التمثل والمطابقة لأن التجربة وحدها لا تكفي وترجع الحدود الفطرية في النمو لكل مرحلة إلى نضج الجهاز العصبي المركزي من جهة وإلى خبرة الفرد عن البيئة المحيطة من جهة أخرى.

ويبدأ اللعب في المرحلة الحسية الحركية إذ يرى (بياجيه) أن الطفل حديث الولادة لا يدرك العالم في حدود الأشياء الموجودة في الزمان والمكان فإذا بنينا حكمنا على اختلاف ردود الأفعال عند الطفل فإن الزجاجة الغائبة عن نظره هي زجاجة مفقودة إلى الأبد وحين يأخذ الطفل في الامتصاص لا يستجيب لتنبيه فمه وحسب بل يقوم بعملية المص وقت خلوه من الطعام ولا يعد هذا لعباً حتى ذلك الوقت لأنه يواصل لذة الطعم ، وينتقل سلوك الطفل الآن إلى ما وراء مرحلة الانعكاس حيث تنضم عناصر جديدة إلى رد الفعل الدوري بين المثيرات والاستجابات ويقلل نشاط الطفل تكراراً لما فعله سابقاً وهذا ما يطلق عليه بياجيه التمثل ألاسترجاعي ومثل هذا التكرار من أجل التكرار هو في حد ذاته طليعة اللعب.

وليس هناك ما يلزم بياجيه بافتراض وجود خاص للعب طالما يرى فيه مظهر من مظاهر التمثل الذي يعني تكراراً لعمل ما بقصد التلاؤم معه وتقويته، وفي الشهر الرابع يتناسق النظر واللمس عند الطفل ويتعلم أن دفع الدمية المعلقة في سريره يجعلها تتأرجح وإذا ما تعلم الطفل عمل شيء ما فإنه يعيد هذا العمل مراراً وهذا هو اللعب

ابتهاج (وظيفي) وابتهاج لأنه سبب نابع من تكرار الأفعال التي يتم التحكم بها فإذا ما تعلم الطفل كشف الأغطية بغية البحث عن الدمى والأشياء الأخرى يصبح هذا الكشف في حد ذاته لعبة ممتعة لدى الطفل من الشهر السابع وحتى الثاني عشر من عمره ، فاللعب لم يعد تكراراً لشيء ناجح بل أصبح تكراراً فيه تغيير وفي أواخر المرحلة الحسية الحركية يصبح العمل ممكناً في حال غياب الأشياء أو وجودها مع الإدعاء والإيهام ، فاللعب الرمزي أو الإيهام يميز مرحلة الذكاء التشخيصي الممتدة من السنة الثانية إلى السابعة من العمر فالتفكير الأولي يتخذ شكل الأفعال البديلة التي لا تزال منتمية إلى آخر تصورات الحركة الحسية ، أما اللعب الرمزي الإيهامي فله الوظيفة نفسها في نمو التفكير التشخيصي كالوظيفة التي كان يقوم بها التدريب على اللعب في المرحلة الحسية الحركية إذ أنه تمثل خالص وبالتالي يعمل على إعادة التفكير وترتيبه على أساس الصور والرموز التي يكون قد أتقنها ، كذلك يؤدي اللعب الرمزي إلى تمثل الطفل لتجاربه الانفعالية وتقويتها ، ومع ذلك فالصفة الخاصة للعب الإيهامي تستمد من الصفة الخاصة لعمليات الطفل العقلية في هذه المرحلة ويصبح اللعب الإيهامي في المرحلة التشخيصية أكثر تنظيماً وإحكاماً ومع نمو خبرات الطفل يحدث انتقال كبير إلى التشخيص الصحيح للحقيقة، وهذا ما يتضمن المزيد من الحركات الحسية والتدريبات الفعلية بحيث يصبح اللعب ملائماً بشكل تقريبي للحقيقة ويصبح الطفل في الوقت نفسه أكثر مطابقة للمجتمع وينتقل الطفل في الفترة الواقعة بين الثامنة والحادية عشرة إلى اللعب المحكوم بالنظم الجماعية الذي يحل محل ألعاب الإيهام الرمزية السابقة وعلى الرغم من أن هذه الألعاب التي تحكمها القواعد تتكيف اجتماعياً وتستمر حتى مرحلة البلوغ فأنها تظل وكأنها تمثل أكثر منها مواءمة للحقيقة ، وتضفي نظرية بياجيه على اللعب وظيفة بيولوجية واضحة بوصفه تكراراً نشطاً وتدريباً يتمثل المواقف والخبرات الجديدة تمثلاً عقلياً وتقدم الوصف الملائم لنمو المناشط المتتابعة.

مما تقدم نستخلص أن نظرية بياجيه في اللعب تقوم على ثلاثة افتراضات رئيسة:

١- إن النمو العقلي يسير في تسلسل محدد من الممكن تسريعه أو تأخيره ولكن التجربة لا يمكن أن تغيره وحدها.

٢- إن هذا التسلسل لا يكون مستمراً بل يتألف من مراحل يجب أن تتم كل مرحلة منها قبل أن تبدأ المرحلة المعرفية التالية.

٣- إن هذا التسلسل في النمو العقلي يمكن تفسيره اعتماداً على نوع العمليات المنطقية التي يشتمل عليها.

التوفيق بين نظريات اللعب:

بعد نظرة فاحصة وجادة على النظريات السابقة نرى أنها في معظمها تكمل بعضها بعضاً ، فنظرية الطاقة الزائدة ترى أن اللعب ليس مجرد تخلص من طاقة موجودة إنما يستفاد من هذه الطاقة في إعداد الكائن الحي للمستقبل .

والنظريتان التنفسية والتحليلية تشتركان مع بعض النظريات السابقة ، فهناك تشابه كبير بين النظرية التنفيسية ونظرية الطاقة الزائدة غير أن الأمر ليس مجرد تنفيس عن انفعالات مكبوتة وإنما هو نشاط يؤدي إلى إعادة الاتزان في حياة الطفل.

ويمكننا أن نرى أن الوظيفة الأساسية للعب هي الوظيفة الإعدادية أما الوظائف الأخرى فيمكن أن نعدها وظائف ثانوية ، وعلى الرغم من أن هذه التفسيرات التي ذكرناها في بعض نظريات اللعب تظهر وكأنها مختلفة فإن معظم هؤلاء العلماء يؤكدون حقيقة واحدة تتمثل في أن اللعب يقوم في أساسه على الحاجات الغريزية البيولوجية أما رغبات الطفل وأهواؤه – حسب رأيهم – فتنشأ بصورة عفوية وتنضج مع نموه وتظهر في ألعابه بغض النظر عن الطريقة التي يربى وفقها وعن مكان عيشه ومن يقوم بهذه التربية.

خصائص النمو عند الأطفال:

نقوم بدراسة خصائص النمو عند طلاب المدرسة الابتدائية (٦-١٢ سنة) علنا نستفيد من ربط وتدرج النمو وخصائصه عند طلاب هذه المرحلة .وسيكون مجال حديثنا عن أوجه النمو الجسمية والعقلية والاجتماعية والوجداني.

خصائص نمو طلاب المرحلة الابتدائية الأولى (٦-٩) سنوات:

بما أن اللعب يرتبط كماً وكيفاً مع عمر الطالب (نموه) فمن المؤكد أن تكون ألعاب الطالب هنا مختلفة بعض الشيء عن سابقاها من الألعاب، مع استمرار البهجة والسرور، وهذا يعود طبعاً لتطور نموه. فقد كان الطفل يبتهج كثيراً بمجرد مسك الكرة أورميها دون هدف واضح لديه، ثم يبدأ اللعب مع المجموعة ويتقبل الألعاب التي تحكمها تعليمات وتنظمها قوانين.

وسيتم الحديث في مرحلة النمو هذه والمراحل التي تليها اعتماداً على مبدأين هما: المبدأ البيولوجي، والمبدأ النفسي. حيث يمثل الجانب البيولوجي ما يتعلق بنمو الطالب وحاجاته ورغباته وميوله واتجاهاته، وعملية النمو هي عملية مركبة وليست سهلة، حيث لا تعني فقط الزيادة في الوزن والطول والتغير في الشكل، بل لها ارتباط بالغدد والإفرازات والأنسجة وغيرها.

وهناك أمور يجب مراعاتها تتعلق بعملية النمو والتي منها:ـ

١-كل عضو في الجسم ينمو نمواً وفق معدل خاص به.

٢-مع تطور النمو تتغير نسب نمو تلك الأجزاء.

٣-لهذه المعدلات علاقة بالسلوك الاجتماعي عند الفرد، وكذلك لها ارتباط بالجانب الوجداني، والقدرة على الحركة.

٤-يقوم الجسم بشكل طبيعي على تنسيق النمو بين أجزاء الجسم.

٥-لا يتشابه أطفال المرحلة الواحدة في الطول أو الوزن أو غيره حيث لكل منهم معدلات خاصة به.

٦-تستمر عملية النمو واضحة عند الطفل حتى سن العشرين تقريباً.

٧-النمو عند البنات يكون أسرع منه عند الأولاد في بعض سنوات العمر.

٨-للفصول الأربعة تأثير على نمو الفرد.

٩-في مراحل النمو يحتاج الجسم لكمية من الطاقة والمواد الغذائية لاستكمال نموه وعمل الأجزاء الداخلية للجسم.

سيتم التعرف على خصائص النمو عند أطفال (٦-٩) من محورين هما:ـ

- مظاهر النمو.
- مميزات مراحل النمو من الجانب الحركي.
- برامج وتدريس مناسبين للمرحلة.

مظاهر النمو لطفل هذه المرحلة.

- النمو الجسمي بطيء رغم ميل الطالب للحركة.
- قد يعتل الجسم في هذه المرحلة لما يرافقها من احتياجات نمو الأسنان الدائمة.
- تقل قدرة الجسم في هذه المرحلة على التحمل حيث حجم القلب والرئتين أصغر نسبياً من حجم الجسم، وبالتالي يظهر التعب بسرعة على الطالب.
- تزداد الرشاقة بعض الشيء عند الطالب لزيادة التوافق العضلي العصبي.

النمو الحركي لطفل هذه المرحلة:

١. يظهر النمو التدريجي بالنسبة للأداء عند الطالب (الجانب الكيفي للعب) ويتصف أداء الطالب هنا بالتصميم على التنفيذ.
٢. لا يمل الطالب هنا الحركات وتكرارها لارتباط ذلك بالخيال لديه، ويساعده هذا على اختراع أداء مميز وألعاب جديدة.

٣. رغم أن غالبة الأنشطة عند الطفل هنا تميل إلى الفردية، إلا انه يميل لعمل الجماعات الصغيرة، ويرغب أن يكون محور الاهتمام في مجموعته.
٤. سريع التحول، غير مستقر في الأداء، يكون أداءه استجابة لمثير ما باستجابات وحركات مختلفة متعددة، ولا يلبث على ممارسة نشاط واحد.
٥. يميل الفرد هنا لاحترام الكبار ويسعى للحصول على تقديراتهم أكثر من تقديرات أفراد مجموعته.
٦. لا تزال قدرة الطالب هنا على التركيز ضعيفة رغما عن أنها المرحلة التي تتميز بأطول فترات التركيز.
٧. الطالب هنا يحب التقليد والتخيل والإيقاع الجيد الحقيقي.
٨. يستطيع تعلم المهارات الحركية ويرتبط بها ويميل إليها.

ما يجب مراعاته عند اختيار برامج هذه المرحلة .

١- النشاط الذي يدعو إلى الجري والوثب والدفع والشد، والتعلق والتسلق والالتقاط...
٢- القصص الحركية.
٣- ألعاب منظمة وصغيرة باستخدام الأدوات.
٤- الألعاب والتمرينات التمثيلية.
٥- سباقات التتابع القصيرة.
٦- تمرينات للتوازن.

طريقة التدريس في هذه المرحلة.

١. لا يقتصر النشاط على الدرس فقط، بل يمكن استغلال الفترات الصباحية والمتوسطة في البرنامج اليومي المدرسي للطالب.
٢. الأنشطة داخلية وخارجية للطالب.

٣. برامج تراعي الصحة العامة والسلامة الأدائية للطالب، والحركات السريعة والدقيقة بعض الشيء.
٤. أنشطة فيها الجري والضرب والرمي والقفز.
٥. ألعاب تمثيلية وألعاب بالكرات الكبيرة ثم الصغيرة.
٦. قصص حركي وإيقاعية.
٧. الانتقال بالتدريس من القصة الحركية إلى التمرينات التشكيلية والنظامية.
٨. تحتوي الدروس على المرح والتسلية.
٩. مراعاة حب الطفل هنا لتقليد الكبار وتشجيعهم.
١٠. عدم إرهاق الطفل.

محتويات المنهج. (على شكل ألعاب تمثيلية)

الصف الأول

ألعاب منظمة وبسيطة، ألعاب رمي والتقاط، ألعاب حجل ووثب

السنة الثانية:

ألعاب تمثيلية، رمي باستخدام اليدين، وثب وارتقاء، مطاردة، نط الحبل...

السنة الثالثة:

تمرينات تمثيلية(ركوب الدراجة)، تنطيط الكرة، سباقات التتابع، التسديد على الهدف، نط الحبل، حركات رشاقة.

المرحلة الابتدائية الثانية (٩-١٢):

مظاهر النمو:

١- يبطؤ النمو عند طلاب هذه المرحلة (عند سن ١١سنة)، حيث هذه المرحلة مرحلة استقبال للنمو مستقبلاً (مرحلة النضج).

٢- نمو البنات في هذه المرحلة أسرع منه عند الأولاد، فهن أطول وأثقل وزناً.
٣- نظهر الفروق بين الجنسين هنا بالوضوح في الرغبات والميول عند الجنسين، ويظهر النفور بين الطرفين، والبنات هنا غريبات الأطوار؟؟.

مميزات هذه المرحلة:

١- الميل للبطولات ومحاولة التقليد للكبار والمشاهير حتى لوكان ذلك في غياب الأشخاص المقلدين.
٢- زيادة التوافق العضلي العصبي.
٣- تظهر الروح الجماعية بشكل واضح ويشتد الحماس للفريق.
٤- عند الأولاد النشاط زائد وكبير.
٥- تبدأ الفروق الفردية (الجسمية) بين ذوي السن الواحد، كذلك الرغبات والميول.
٦- حب المرح والمغامرة يظهران جلياً.
٧- صعوبة التوفيق بين رغبات الفرد واحتياجات المجتمع (التكيف الاجتماعي).
٨- البنات يفضلن النشاط المعتدل، أما البنين فيميلون للنشاط العنيف والذي فيه احتكاك بين اللاعبين، وبالتالي من الضروري فصل الجنسين .
٩- يفضل تكوين الجماعات المتجانسة حيث يتأثر الأفراد بعضهم ببعض.

ألعاب هذه المرحلة:

١- **التمرينات والألعاب**:الأوضاع الأصلية والمشتقة، تمرينات لتلافي تشوهات القوام، تمرينات القدرة الشخصية، أما الألعاب فهي منظمة، وتمهيدية، ألعاب كبيرة بصورة مصغرة، ألعاب شعبية.
٢- **ألعاب القوى**:الوثب العالي، الوثب الطويل، سباقات التتابع، الجري مسافات قصيرة.
٣- السباحة إن أمكن.
٤- الرحلات الخلوية والمخيمات.

ألعاب الصف الرابع:

ألعاب المطاردة، الحركات الإيقاعية – إن أمكن–، ألعاب تمهيدية، ألعاب كبيرة بشكل صغير، تعلق وأرجحة.

ألعاب الصف الخامس:

المطاردة، حركات الرشاقة، سباقات التتابع، ألعاب تهتم بالقوام، ألعاب تمهيدية.

ألعاب الصف السادس:

المطاردة، الرشاقة، مبادئ السباحة.

الألعاب الصغيرة:

تعتبر الألعاب الصغيرة من الأنشطة البدنية المحببة إلى النفس، والتي يقبل عليها التلاميذ بشوق وحماس، وهي من أنجح الوسائل لإضفاء السرور والمرح والمنافسة على درس التربية الرياضية لما تحققه من أهداف تربوية وتعليمية إضافة إلى الارتقاء بالوظيفية لمختلف أجزاء الجسم.

واستخدمت المراجع مصطلح الألعاب الصغيرة للإشارة إلى مجموعات متعددة من ألعاب الجري وألعاب الكرات الصغيرة والألعاب التي تمارس باستخدام الأدوات الصغيرة، وألعاب الرشاقة وما إلى ذلك من مختلف الألعاب التي تتميز بطابع السرور والمرح والتنافس، مع مرونة قواعدها وقلة أدواتها وسهولة ممارستها وتكرارها.

فالألعاب الصغيرة من أبرز مظاهر التربية البدنية التي تجعل تحقيق أهدافها سهلا وميسوراً ، فهي تساعد أجهزة الجسم الحيوية على العمل بكفاءة وانتظام ، وتعود الفرد الطاعة والشعور بالمسؤولية والتعاون ، فضلاً عن فائدتها الترويحية للجسم والعقل.

وتعتبر الألعاب الصغيرة أحد الأنشطة الهامة في برنامج التربية الحركية للطفل ، فكلما زاد نشاط الطفل كلما زادت الفرص المتاحة لنموه وتعلمه ، ولاكتسابه العديد من

الخبرات التربوية ، والألعاب الصغيرة في أدائها السهل والبسيط والممتع تناسب جميع الأعمار ، وكلا الجنسين على السواء ، وهي لا تحتاج إلى شرح طويل ، أو قوانين معقدة ، كذلك تلعب دوراً بارزاً في نمو الطفل من النواحي البدنية والحركية والعقلية والانفعالية والاجتماعية .

والألعاب الصغيرة تعمل على استغلال طاقة الجسم الحركية في جلب المتعة النفسية للطفل ، وبالتالي فهي تناسب الطفل والتلميذ في مرحلة رياض الأطفال والمدرسة الابتدائية لملائم لقدراتهم وميولهم ، وتعتبر وسيلة هامة في تنمية لياقة الطفل البدنية ، وتفاعله اجتماعياً ، كما تعتبر الألعاب الصغيرة إعداداً تمهيدياً لألعاب الفرق الجماعية والفردية ، حيث تسمح بالتدريب على المهارات الحركية الأساسية التي يستخدمها الطفل عندما يكبر وينضم إلى الفرق الرياضية .

وأصبحت الألعاب الصغيرة وسيلة فعالة ومؤثرة في تربية الطفل والنشء ، ومادة أساسية في البرنامج الدراسي ، وفي الأنشطة المختلفة للمؤسسات التربوية والاجتماعية، ودخلت بها أسس التنظيم والتخطيط ، ومسايرة أهدافها من إعداد النشء وتوجيهه بما يتناسب وتحقيق الأهداف التربوية والتعليمية المحددة . فهي نشاط حركي أو تمرينات أو ألعاب يشترك فيها فرد أو أكثر، ويغلب عليها الطابع الترويحي والتنافسي، ويصحب السرور والبهجة في الأداء، ويمكن أن تمارس في أي مساحة من الأرض ، وهي النوع الثاني من الأنشطة المسلية المفيدة بدنياً وعقلياً ونفسياً واجتماعياً ، حيث أن الأب والأم يمكن أن تجمع شمل أسرتها حول لعبة مسلية نافعة ، وتلقى قبولاً عند الصغار والكبار.

والتربية البدنية تحتل مكانة كبيرة في عملية تربية الطفل ، فهي تساعده على أن ينمو نمواً متكاملاً بدنياً وعقلياً واجتماعياً ،واللعب من أنجح الوسائل التربوية ، لأنه

أسلوب الطبيعة ، خاصة في مراحل الطفولة، فهو في لعبة يتعلم السلامة والأمن ومبادئ السلوك الاجتماعي ، يشبع حاجته إلى الرضا والسرور والنجاح والمغامرة والتعبير عن النفس ، وهو كوحدة متكاملة يتأثر ككل ، فإذا أهمل التوجيه البدني أو العقلي أو الاجتماعي أو النفسي أثر ذلك كله على تربيته المتكاملة

وتعرف الألعاب الصغيرة:- بأنها:(نوع من النشاط البدني الذي يمارس بصورة فردية أو جماعية).

كما يمكن تعريفها بأنها: ألعاب منظمة تنظيما بسيطا، سهلة في أدائها ولا تحتاج إلى مهارات حركية كبيرة عند تنفيذها، ولا يوجد لها قوانين ثابتة أو تنظيمات محددة ولكن يمكن للمعلم من وضع القوانين التي تتناسب مع سن اللاعبين واستعدادهم والهدف المراد تحقيقه، ويمكن ممارستها في أي مكان كما يمكن أدائها باستخدام أدوات بسيطة أو بدون أدوات، وهي لا تحتاج إلى تنظيم دقيق أو معقد.

ولتمييز الألعاب الصغيرة عن الألعاب الكبيرة لا بد للألعاب الصغيرة من أن تتميز عن الألعاب الكبيرة بخصائص ومميزات يمكن التعرف عليها من خلال التعرف **على خصائص الألعاب الصغيرة، وهي:-**

١- **من حيث المهارات الحقيقية:-**هي لا تعتمد على مهارات عالية خاصة لكل لعبة، أو خطط ثابتة معينة، وهي بذلك تنمي القدرات الحركية لأنها تحتوي على تدريبات للسرعة أو القوة أو المرونة.

٢- **من حيث القواعد والقوانين والهيئات المنظمة:-**

- يسهل تغيير قواعدها وقوانين ممارستها وتعديلها بما يناسب الظروف والأهداف المرسومة.
- لا تخضع للطرق المتعارف عليها في تنظيم المسابقات الخاصة بها.
- عدم وجود هيئات كالاتحادات تشرف عليها وعلى أنشطتها.

- لا يشترط لممارستها لقواعد وقوانين دولية رسمية معترف بها.

٣- **من حيث عنصر المنافسة:-** تمتاز الألعاب الصغيرة بأن عنصر المنافسة فيها عامل من عوامل إتقان اللعب والرقي والارتقاء.

٤- **الألعاب الصغيرة عماد درس التربية الرياضية:-**

خاصة في مرحلة التعليم الابتدائي، وهي تندرج من ألعاب بسيطة التنظيم إلى ألعاب أكثر تنظيما والتي تشبه الألعاب الكبيرة، لذا ينظر إليها على أنها ألعاب تمهيدية للألعاب الكبيرة.

أهداف الألعاب الصغيرة :

بعد أن أصبحت الألعاب الصغيرة جزءاً مهماً من النشاط الحركي للطفل ، وأصبحت ضمن أساسيات كل منهاج تربوي يعمل على تكوين شخصية الطفل وإكسابه مختلف الصفات والسمات السلوكية الحميدة التي تعمل على إعداد المواطن الصالح ، ويمكن تلخيص أهداف الألعاب الصغيرة فيما يلي :

أولاً: الأهداف النفس حركية :

تهدف الألعاب الصغيرة إلى إعداد طفل رياض الأطفال والمدرسة الابتدائية في مجال النفس حركي (البدني المهارى) من حيث تحسين الحركات البنائية الأساسية **والقدرات الإدراكية والبدنية والمهارات الحركية من خلال :**

١. **الحركات البنائية** :هي التي تشمل على الحركات الانتقالية كالمشي والجري والتزحلق والحجل ، وكذلك الحركات غير الانتقالية كالمد والثني والشد والدفع والميل، وكذلك الحركات اليدوية وحركات المعالجة كالركل والضرب والرمي واللقف .

٢.**القدرات الإدراكية** :عمل الألعاب الصغيرة على نمو الإدراك والقدرات الحركية للطفل من حيث تمييزه للإدراك السمعية والبصرية والحركية، ومن ثم إمكانية تكييف الطفل مع البيئة التي يمارس فيها النشاط.

٣. **القدرات البدنية** :هي تعتبر القاعدة الهامة في بناء وتقدم الطفل في مجال الأنشطة المختلفة ، وتشمل القدرات البدنية على عناصر التحمل ، والقوة العضلية والسرعة ، والرشاقة ، والمرونة، والدقة ، والتوازن ، والقدرة ، ويعمل نمو وتحسين القدرات البدنية على تحسين أداء المهارات الحركية وتعلم مهارات جديدة .

ثانياً: الأهداف المعرفية :

يجب أن تهدف وتعمل الألعاب الصغيرة على إعداد الطفل للاستفادة في المجال المعرفي بأقسامه المختلفة ، والتي تشمل على المعرفة ، والفهم والتطبيق ، والتحليل ، والتركيب ، والتقييم ، من خلال ممارسة الطفل للألعاب الصغيرة ، يكتشف ويتعلم المفاهيم والمعارف والمعلومات عن النشاط الذي يمارسه ، كذلك يمكنه أن يكتشف ويحلل ، ويميز من حوله من حيث المكان والأدوات والزملاء والفراغ والنشاط الممارس.

ثالثاً: الأهداف الوجدانية :

ترتبط الأهداف الوجدانية بالأهداف المعرفية ارتباطاً وثيقاً ، حيث أن لكل هدف معرفي جانب وجداني ، وبالتالي فإن تلازمها أمر طبيعي ، وعلى المعلمة أن تجذب اهتمام الأطفال لتعلم الألعاب والألعاب الصغيرة حتى يتولد لديهم الميل والرغبة والإصرار على تعلمها وممارستها .

ويشتمل المجال الوجداني على عملية التطبيع الاجتماعي التي لها الأثر في نمو السلوك والتحكم فيه ، وتشمل على : الاستقبال ، الاستجابة ، التنظيم ، التوصيف ، التقييم . وهنا يلعب دور معلمة رياض الأطفال في توفير الأنشطة والألعاب الصغيرة التي تعمل على تحقيق التوازن الانفعالي للطفل ، والتنفيس عن مشاعره خلال ممارسة النشاط البدني ، واللعب خلال النشاط الحركي .

أغراض الألعاب الصغيرة :

تختلف أغراض الألعاب الصغيرة باختلاف المراحل السنية والبدنية، كذلك باختلاف المستويات والمراحل التعليمية، وتختلف كل لعبة في أغراضها عن اللعبة الأخرى، كما تختلف أغراض اللعبة الواحدة عند تدريسها لمراحل مختلفة وذلك تبعا لنوع كل مرحلة وخصائصها.

ويمكن تحديد أهم الأغراض للألعاب الصغيرة فيما يلي:

١ – تعليم النظام والطاعة :–

تهتم الألعاب الصغيرة بتربية حسب النظام وإطاعة القوانين الموضوعة ولا يقصد بالنظام والطاعة، الوقوف في صفوف وقاطرات ومنع الحركة، إنما المقصود ألا يخرج المشتركون عن المحيط العام للدرس وكل الألعاب تتطلب هذه الصفة وتنميتها.

٢– التشويق والإثارة :

أهم مميزات الدرس الناجح هو أداء الأفراد لهذا الدرس برضا تام، والألعاب الصغيرة من أهم عوامل إدخال المرح والسرور على الدرس. وهذا يساعد على تقبل الأفراد المشاركين لما يطلب منهم تأديته.

٣– اكتساب مهارات اجتماعية نافعة:

تهدف الألعاب الصغيرة إلى إكساب الفرد المشارك في النشاط الاستعدادات

والمهارات الاجتماعية النافعة سواء في اللعب أو الحياة العامة، حيث تنمي هذه الألعاب قدرة الفرد على التفاعل الاجتماعي. ومن المهارات الاجتماعية (التعاون- الصدق- مساعدة الغير- إنكار الذات- الأمانة- الشجاعة ... الخ) لذلك يجب أن تهتم الألعاب الصغيرة إلى العناية بهذه الناحية والعمل على غرسها في نفوس التلاميذ ومتابعة تربيتها.

٤ – اكتساب اللياقة البدنية:

تساعد الألعاب الصغيرة على إكساب اللياقة البدنية للمشتركين لأنها قد تعطى بدلا من أنواع التمرينات أو تؤدي نفس أغراضها، وهناك العديد من الألعاب تنمي عناصر القوة والسرعة والرشاقة والتوازن ... الخ.

٥– التمهيد للألعاب الكبيرة:

يمكن تنمية مهارات الألعاب المختلفة عن طريق دمجها في شكل لعبة مبسطة القوانين فتكون أكثر قبولا من إعطائها في الشكل الروتيني، ويعتبر التدريب في مواقف مشابهة لمواقف اللعب من أكثر العوامل نجاحا في تنمية المهارات المختلفة للألعاب الكبيرة ويتم ذلك باستخدام الألعاب التمهيدية.

٦– القدرة على أداء العمل في حدود الإمكانيات الموجودة.

٧– مساعدة الطلاب المتأخرين رياضيا حتى يشعروا بالثقة في أنفسهم حتى تنمو كفاءتهم ويشاركوا في الألعاب دون خوف، وذلك بتبسيط الألعاب الكبيرة.

مميزات الألعاب الصغيرة

١- لا تحتاج أدوات كبيرة أو غالية الثمن والتكلفة بل أدواتها بسيطة.

٢- بساطة القوانين والقواعد في الألعاب الصغيرة.

٣- كثرة عدد المشتركين فيها.

٤- الجهد المبذول يمكن التحكم فيه من قبل المدرس.

٥- يغلب عليها طابع المرح والسرور.

٦- إكساب التلاميذ كثيرا من الصفات الإرادية والنفسية والاجتماعية، الإرادية والنفسية مثل (الشجاعة- الثقة بالنفس- تحمل المسؤولية- الواقعية- الاتزان الانفعالي) الاجتماعية مثل (الصدق- النظام- التعاون- إنكار الذات- احترام القوانين- احترام النظام)

٧- هم في التربة العقلية وتنمية عناصر الانتباه والتذكر والقدرة ....

٨- عمل على تنمية وترقية الصفات البدنية والحركية والوظيفية.

٩- مهدة للألعاب الكبيرة.

استخدامات الألعاب الصغيرة:

تسهم التربية البدنية بدور هام في تربية الطفل وتساعده على أن ينمو نموا متكاملا من الناحية البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية، فمن الناحية البدنية يعتبر اللعب والألعاب الصغيرة من أنجح الوسائل التربوية، والألعاب الصغيرة من أفضل وأنسب الأنشطة البدنية لتلاميذ المرحلة الابتدائية حيث أنها تتناسب والخصائص السنية التي يمر بها.

ويمكن استخدام الألعاب الصغيرة في المجالات التالية:

أولا:- درس التربية الرياضية:-

درس التربية البدنية هو الوحدة الصفية للبرنامج الدراسي للتربية البدنية، فالخطة الشاملة لمنهاج التربية البدنية تشمل كل أوجه النشاط التي يريد المدرس أن يمارسها تلاميذه في المدرسة. ويقسم المنهاج على العام الدراسي في خطة زمنية من السنوات الدراسية إلى الصفوف الدراسية ثم إلى الوحدة الأساسية في الدرس اليومي، وهو بهذا المعنى حجر الزاوية في كل منهاج دراسي، ويتوقف نجاح برنامج التربية على هذه الواجهة الدراسية من الدرس.

والألعاب الصغيرة بما تشمله من تنوع وتعداد واستخدام لكثير من الأدوات والإمكانات أصبحت أساسية في درس التربية البدنية.

ويمكن استخدام الألعاب الصغيرة في وحدات الدرس مثل:-

أ- **مقدمة الدرس**: وفيها تختار الألعاب الصغيرة التي يشترك في أدائها جميع التلاميذ في وقت واحد مع مراعاة أن تخدم هذه الألعاب النشاط التعليمي للدرس وأن تشتمل على استخدام جميع أجزاء الجسم وخاصة المجموعات العضلية الكبيرة.

ب- **التمرينات**:يمكن استخدام بعض الألعاب الصغيرة التي تتميز بخدمة المكون أو العضو البدني المراد تنميته في الدرس مع وجوب مراعاة توافر عنصر التشويق.

جـ- **النشاط التطبيقي**:يمكن أن يمارس التلاميذ بعض الألعاب الصغيرة التي تؤدى عن طريق استخدام المهارات الحركية التي تتشابه مع مهارات اللعبة التي درست في النشاط التعليمي.

د- **النشاط الختامي**:والذي ينحى نحو التهدئة وإقلال الحماس وفيه يجب أن تختار الألعاب التي تتميز بالهدوء وبطء الأداء.

ثانياً: التدريب الرياضي:-

إن استخدام الألعاب الصغيرة في التدريب الرياضي يساعد على الارتفاع بالمستوى الفني والمهارى والخططي ومدى اللياقة البدنية وكذا رفع الروح المعنوية والنفسية وإكساب اللاعب الأخلاق الرياضية الحميدة والمرغوبة اجتماعيا.

ويمكن استخدام الألعاب الصغيرة في التدريب الرياضي في الآتي:-

١- **الإحماء**: يمكن استخدامها في الإحماء شريطة أن يشترك فيها جميع اللاعبين في آن واحد.

٢- **التمرينات**: تستخدم بدلا من التمرينات الشكلية المملة للاعبين ويفضل أن تكون في صورة منافسة مشوقة مع اختيار الألعاب التي تخدم الغرض من التمرينات مثل القوة أو السرعة أو المرونة أو التحمل.

٣- **بين فترات التمرين**:كعامل من عوامل المرح والتشويق وتستخدم في ذلك عادة الألعاب التي لا تتطلب أداء مجهود كبير.

٤- **في التدريب على المهارات**:وذلك عن طريق تطبيق هذه المهارات في لعبة صغيرة مناسبة تعتمد في أدائها على المهارات الخاصة لهذه اللعبة.

٥- **في مواقف اللعب** : تستخدم الألعاب الصغيرة في التدريب على المواقف المختلفة في المباريات الرسمية وتشكيل الظروف في اللعبة حتى تتشابه مع ظروف المباريات .

٦- **في التهدئة** : يفضل استخدام بعض الألعاب الصغيرة من النوع الذي يتسم ببطء الأداء والتهدئة لامتصاص انفعالات اللاعبين وتهدئتهم .

ثالثاً:- المعسكرات والرحلات:

للألعاب الصغيرة دور بارز في جميع المعسكرات والرحلات على اختلاف برامجها وأهدافها وان كانت تختلف في نوعيتها وكثافتها تبعا لكل نوع من أنواع المعسكرات والرحلات إلا أنها جزء أساس في إي منهما لما للألعاب الصغيرة من فضل في إضفاء روح المرح والسرور وإشاعة البهجة لأعضاء المعسكر أو الرحلة.

يمكن استخدام الألعاب الصغيرة في المعسكرات والرحلات في المجالات التالية:

- ألعاب التعارف.الألعاب الإيقاعية. ألعاب المنافسات.ألعاب البحث عن الكنز
- ألعاب الكرات والعصي،الألعاب الهادئة البسيطة.

الأدوات المستخدمة في الألعاب الصغيرة :

١. **العصي** :من الأدوات السهلة والبسيطة والمنتشرة في كل مكان وتلعب دوراً هاما في جعل الألعاب الصغيرة أكثر تشويقا ومتعة، كما انه يمكن الحصول عليها لتوافرها في كل البيئات، ورخص ثمنها وإمكانية تصنيعها ويمكن لمدرس التربية البدنية استخدامها في بعض الألعاب الخاصة بالتتابعات والمسابقات كذلك في ألعاب القفز والشد والرمي وفي التمهيد يمكن استخدامها في الألعاب الصغيرة والألعاب الكبيرة مثل رمي الرمح، والقفز بالزانة، والوثب العالي والطويل، وجري التتابع.

وتتعدد مواصفات العصي التي يمكن استخدامها في الألعاب الصغيرة. فقد تكون من الخيزران أو الخشب أو مادة (الفيبرجلاس) أومن خامات الألمنيوم حسب الاستخدام ومراحل النمو ونوعية الألعاب الصغيرة.

٢. **الكرات**:-من الأدوات المحببة للتلاميذ وخصوصا صغار السن والكبار أيضا، وتوجد العديد من الألعاب الصغيرة وأدائها باستخدام الكرات، ويؤدي الأطفال العديد من المهارات التي يمكن من خلالها ترقية المهارات الأساسية للألعاب الكبيرة فتنمي من خلالها المهارات التوافقية لدى الأطفال وخصوصا إذا ما استخدمت الكرات بإحجامها المناسبة للمراحل السنية .

وتتوافر الكرات بعدة إحجام تتدرج من الصغيرة إلى المتوسطة ثم الكبير حسب الغرض المستخدمة فيه ومرحلة النمو التي يمر بها الأطفال. كمان أن الكرات مختلفة الأوزان وهي إما أن تكون من البلاستيك أو الجلد أو مطاط أو إسفنج. وتتعدد المهارات المستخدمة بالكرات فتشمل الرمي واللقف والدحرجة والاستلام والتنطيط والتصويب على الأهداف الثابتة وعمل المرجحات والدورانات بالأذرع.

٣. **الزجاجات الخشبية (الصولجان)**:استعملت الزجاجات الخشبية في الألعاب الصغيرة منذ القدم، وهي من الأدوات التي توجد في المدارس والأندية وذلك لرخص ثمنها وسهولة تصنيعها والألعاب التي تؤدي بها كثيرة ومتعددة النواحي والأغراض ويكثر الاعتماد عليها في المدارس وخاصة في المراحل الابتدائية. ويمكن باستخدام الزجاجات الخشبية أن تؤدي مجموعات من الألعاب الصغيرة التي تنمي التوافق العضلي العصبي ومهارات الرمي واللقف وفي التمهيد للألعاب الكبيرة.

وتصنع من الخشب وتتكون الزجاجة الخشبية من ثلاثة أجزاء "الرأس، والرقبة، والبطن " وتختلف في أوزانها وأطوالها تبعا للغرض الذي تستخدم فيه. وعلى مدرس التربية البدنية عند استخدامه للصولجان في الألعاب الصغيرة لأطفال المرحلة الابتدائية أن يعلمهم طريقة المسك الصحيح والتدرج من المسك بيد واحدة ثم إلى اليدين.

٤. **الحبال**:الحبال لديها جاذبية خاصة يقبل عليها الصغار والكبار حيث أنها تتدخل في نفوس الممارسين البهجة وتشيع جو من المرح فالحبال تساعد على تنمية التوافق العضلي العصبي وتكسب الإحساس الحركي الجيد وتنمي سرعة رد الفاعل والرشاقة وتزيد من مرونة المفاصل وهي تعمل على تحسين عمل الأجهزة الداخلية للجسم وخاصة الجهازين الدوري والتنفسي .

وتتعدد المواد التي يمكن أن تصنع منها فيمكن أن تصنع من المطاط أو القطن أو الكتان. وهناك العديد من الحركات التي يمكن أن تؤدى بالحبال خلال الألعاب والمسابقات الصغيرة عن طريق استخدام المهارات كالجري والوثب والحجل والدورانات والمرجحات وألعاب الشد .

٥. **الأطواق** : من الأدوات التي تساعد في اختيار العديد من المسابقات والتتابعات والألعاب الصغيرة وتساعد الأطواق على تنمية التوافق العضلي العصبي والمرونة والرشاقة، كما أنها تساعد على تحسين القوام، هذا بالإضافة إلى روح المرح، وتزيد الأطواق من إقبال الأطفال على الألعاب الصغيرة. وتصنع الأطواق من الخيزران أو البلاستيك أومن المعادن الخفيفة مثل الألمنيوم، وتتعدد أقطارها من ٣٠سم أو٦٠ سم أو٨٠سم

٦. **أكياس الحبوب** : من الأدوات البديلة والبسيطة التي يلجا إليها المدرس لإدخالها في الألعاب الصغيرة، حيث أنها سهلة التصنيع حيث يمكن للأطفال تصنيعها بأنفسهم. وتساهم أكياس الحبوب في تنمية مهارات الرمي واللقف وهي أداة بديلة للكرات الصغيرة والكبيرة بأنواعها، وهي تكسب الأطفال الدقة والمهارة في التصويب. وللأكياس مواصفات تقريبية يمكن للمدرس التعديل فيها بحيث تناسب المرحلة السنية المستخدمة فيها فيمكن أن يكون طول الكيس ١٢سم وعرضه ٨سم وبداخله حصى صغيرة أو حبوب جافة أو رمل ناعم.

ابتكارا الألعاب الصغيرة :

تعريف الابتكار :

"أنها عملية تفكير يختص بالتصور والحداثة والمرونة والاستجابة للجديد وغير المتوقع ". ويأتي الابتكار نتيجة الموهبة وحدها إلا انه لا يعني أبداً عدم وجود الخبرة والتعلم السابق بل يعتمد عليه اعتمادا كبيرا وتعتبر القدرة على الاستفسار والتحقق من المشكلات المبنية على التفكير ألابتكاري. واستخدام المدرس للألعاب الصغيرة دون مراعاة عوامل التغيير والتنويع والتطوير والابتكار يؤدي إلى الملل والسأمة ويقلل من الدافعية نحو الممارسة. وهناك العديد من الأساليب والطرق يستطيع المدرس أن يحقق

منها الابتكارية في الألعاب الصغيرة وهي :

١ _ **التغيير في التشكيلات المستخدمة** :يمكن للمدرس أن يغير في طريقة الوقوف أو اصطفاف الأطفال فيمكن الوقوف في دوائر أو مجموعات أو قاطرات أو صفوف متجاورة أو متقابلة على شكل نجمة أو تقاطع أو مستطيلأو مربع.

٢_**التغيير في طريقة الانتقال** :فيمكن التغيير في أسلوب الانتقال والتحرك فيغير من الجري إلى المشي أو الحجل على قدم واحدة أو الوثب أماما بالقدمين أو المشي على أربع.

٣_**التغير في الوضع الابتدائي للعبة** :فيمكن التغيير في الوضع الابتدائي فبدلا من ممارسة اللعبة من وضع الوقوف يمكن التغيير إلى مختلف الأوضاع الأساسية والمشتقة مثل الجلوس أو الجثو أو الرقود أو الانبطاح أو الوقوف فتحا، أو الانبطاح المائل ......الخ.

٤_**التغيير في تنظيم عملية التحرك للأطفال** :يمكن التغيير من المشي مع مسك الزميل من الأيدي إلى الجري ثم الحجل أو الجري أزواجا أو جماعات مكونة من ٣ أو ٤ أطفال.

٥_ **التغيير في نوع المهارة المستخدمة في اللعبة** :يمكن التغيير في مهارة التمرير مثلا من التمرير بيد واحدة من الكتف إلى التمرير باليدين من أسفل إلى التمريرة الصورية وهكذا في جميع المهارات المستخدمة في اللعبة.

٦_ **التغيير في نوع الأدوات والأجهزة** : يلجأ المدرس إلى التنويع في الأدوات والأجهزة المستخدمة وذلك حسب إمكانية الأدوات الموجودة في بالمدرسة فتارة تجده يطلب من الأطفال المرور من بين الصندوق أو المشي للتوازن من

فوق المقعد السويدي ومرة أخرى نقل الكرات في صورة تتابعات أو نقل الكرات الطبية أو أكياس الحبوب وهكذا .

٧_ **التغيير في طبيعة الملعب** :كتكبير الملعب أو تصغيره أو رسم دائرة أو وضع خطوط مساعدة أو تصغير مساحة المروى، أو خفض ارتفاعه في ألعاب الدقة مثلا أو خفض الشبكة في الألعاب الصغيرة .

٨_**التغيير في قواعد اللعبة وطريقة التقويم** :مثل تحديد طريقة الرمي أو التصويب أو اللقف أوفي تسجيل النقاط للفائز من المجموعة أو تحديد زمن معين للعبة أو تحديد عدد اللاعبين.

وهناك العديد من النقاط الهامة التي يجب على المربي الرياضي مراعاتها في عملية اختيار للألعاب الصغيرة .

ومن أهم تلك النقاط فيما يلي :

١_الهدف التربوي أو التعليمي :

يتوقف اختيار الألعاب الصغيرة على نوع الهدف المراد تحقيقه. فمن المعروف أن لكل لعبة من الألعاب الصغيرة هدف أساسي تعمل على تحقيقه ومن هنا ترتبط عملية الاختيار بنوع الهدف .

٢_مرحلة النمو التي يمر بها الممارس :

إذ أن لكل مرحة سنية ألعابها الخاصة التي تتوقف على النمو العقلي والانفعالي والاجتماعي والحركي المميز لهذه المرحلة.

٣_الفروق الجنسية :

قد يشترك البنون والبنات في ألعاب واحدة في مرحلة الطفولة الأولى. وغالبا ما تظهر في مراحل الطفولة المتأخرة والمراهقة والشباب، الميول الخاصة لكل من البنين

والبنات، إذ يميل الفتيان إلى الألعاب التي تهدف إلى الرشاقة والألعاب الإيقاعية التوقيتية وألعاب النشيد وما إلى ذلك.

٤_ الخصائص المميزة للصف المدرسي:

درجة مستوى قدرات واستعدادات ومهارات غالبية الأفراد الذين يشكلون الصف الدراسي تعكس عملية اختيار أنواع الألعاب الصغيرة. فالفصل الدراسي الذي يتميز أفراده بالمستوى المهارى العالي تختلف ألعابه وطريقة تشكيلها عن الصف الدراسي الذي يتميز بقلة المهارة .

٥_ الطابع المميز لدرس التربية الرياضية:

أن اختيار الألعاب الصغيرة في غضون درس التربية الرياضية الذي يستخدم فيه الأدوات يختلف بطبيعة الحال عن درس التربية الرياضية بدون أدوات. كما أن هناك أنواعا متعددة من دروس التربية الرياضية التي تمهد لممارسة الكثير من أنواع الأنشطة الحركية. فعلى سبيل المثال درس التربية الرياضية الذي يمهد لتنمية وتطوير الصفات والسمات اللازمة للعبة ألعاب القوى (منافسات الجري مثلا) وعلى ذلك يستحسن اختيار ألعاب التتابعات والسباقات وما إلى ذلك. وهناك درس التربية الرياضية الذي يمهد لألعاب الكرات وفي تلك الحالة يمكن اختيار ألعاب الرمي واللقف والرشاقة وما إلى ذلك من الألعاب الصغيرة. كما أن هناك درس التربية الرياضية الممهد لرياضة الجمباز وغير ذلك.

٦_ مكان اللعب :

هناك بعض الاختلافات الواضحة بالنسبة للألعاب التي تمارس في الخلاء عن الألعاب التي تمارس في الصالات، كما أن هناك بعض ألألعاب التي يتطلب ممارستها مساحة كبيرة من الأرض، وهناك ألعاب لا تتطلب إلا رقعة صغيرة.

اختيار الألعاب الصغيرة :

هناك كثير من الألعاب الصغيرة المتعددة الأنواع ، وعلى المعلم أن يختار منها ما يحقق الأغراض التي حددتها لنشاطها.وعند اختيار الألعاب الصغيرة يجب على المعلم **مراعاة الشروط التالية :**

١. **استغلال الأدوات والأجهزة الرياضية المتوفرة بالمدرسة** :على المعلم أن يختار الألعاب التي يمكن تنفيذها من حيث وجود الأدوات والأجهزة الرياضية الموجودة لديه . كما عليه أن يستغل جميع الإمكانيات الرياضية المتاحة كلما أمكن ذلك ، إن استغلال الأدوات بطريقة جيدة يجعل جميع الأطفال بالفصل يشتركون في اللعب في وقت واحد ، وهذا أفضل من اشتراك البعض باستخدام جزء من الإمكانيات المتوفرة ، وجعل باقي الأطفال لا يشتركون انتظاراً للدور .

٢. **أن تتناسب اللعبة المختارة مع المساحة الموجودة** :هناك بعض الألعاب تتطلب مساحة كبيرة ، ومنها ما يتطلب مساحة أقل ، وعلى المعلم أن يختار الألعاب التي تتناسب مع المساحات المخصصة للعب بالمدرسة إن عدم التوفيق في اختيار اللعبة التي تتناسب مع المساحة المتاحة قد يؤدي إلى أخطار الاصطدام وعدم تحقيق الهدف من اللعبة .

٣. **أن تكون اللعبة سهلة الفهم** : يجب أن تكون اللعبة المختارة سهلة الفهم ولا تحتاج إلى شرح طويل مما يضيع الوقت ويقلل من حماس الأطفال .

٤. **أن تكون اللعبة سهلة القواعد** :فالألعاب الصغيرة التي تشرك جميع الأطفال في وقت واحد تتميز بأنها تجلب المرح والسرور والانطلاق لجميع الأطفال .

٥. **أن يغلب على اللعبة الطابع الترويحي** :وهذه الألعاب غالباً ما يقبل عليها الأطفال بكل حماس وقوة .

٦. **أن تحقق اللعبة المختارة غرض النشاط** :إن لكل نشاط أغراض يجب تحقيقها ، والمعلم الكفء هي الذي يختار الألعاب التي تحقق الأهداف المنشودة .

إجراءات مهمة عند تنفيذ الألعاب الصغيرة :

١. معرفة اللعبة جيداً قبل تعليمها (نواحي الأمن ، الصعوبات ، التعديلات)
٢. الإعداد والتحضير للألعاب (تخطيط الملعب، الأدوات، أجهزة).
٣. تقديم اللعبة بكل حيوية وبحماس حتى ينعكس ذلك على الأطفال .
٤. الإيجاز في شرح اللعبة وسهولة العرض .
٥. تنفيذ قواعد اللعبة بدقة وحيادية تامة .
٦. مراقبة الأطفال لعوامل الأمن والسلامة .
٧. التنويع في الألعاب لزيادة الحماس والتشويق .
٨. عدم المغالاة في المنافسة وتقارب المجموعات في المستوى .

أنواع الألعاب الصغيرة:

هناك وجهات نظر متعددة لتقسيم الأنواع المختلفة للألعاب الصفية إلى مجموعات متجانسة بالرغم من تعدد أنواعها ومجالاتها مما لا يدخل تحت حصر أو تحديد. وسوف نتعرض هنا إلى بعض الألعاب الصغيرة التي يمكن أن يمارسها الأطفال وعلى المدرس عند التخطيط للدرس أن يختار منها ما يتلاءم مع قدرات وحاجات وميول الأطفال الذين يقوم بتعليمهم كما عليه أن يدرك أن تحمس الطفل للاشتراك في لعبة ما يتوقف على طريقة عرض المعلم وتقديمه لها، كما ينبغي عليه أيضا أن يختار ألعابا تشمل العديد من المهارات الأساسية حتى يكتسب الطفل من ممارستها الكثير من الخبرات الحركية، كما أن حسن التشكيلات واستخدامه للأدوات يجعل من اللعبة ذات متعة .

ونتعرض للأنواع المختلفة للألعاب الصغيرة حسب التقسيم التالي:

ألعاب المسك:

هي ألعاب صغيرة يحاول فيها طفل أو أكثر أن يمسك بآخر أو أكثر تحت شروط محددة، وقد وضعت هذه الشروط التي تحكم عملية المسك كي تجعل اللعب مشوقا، ويتم مراعاة المكان المسموح التحرك فيه وأماكن الأمان التي لا يسمح فيها بالمسك وأين وكيف يمسك الطفل. ويستخدم في ألعاب المساكة العديد من المهارات الأساسية مثل الجري والمحاورة والمطاردة والخداع والمسك والوثب والحجل. وهناك بعض الألعاب من المساكة التي يكون فيها جميع الأطفال مشاركين في اللعب في وقت واحد وبعضها يكون الأطفال مشاركين لفترة ما عند اللعب.

ألعاب التتابع:

هي عبارة عن أنشطة فيها عدد من الأطفال يحل كل منهم مكان الآخر أو بأخذ كل منهم دوره في أداء عمل مكلف به مثل حمل شيئا ما ونجد أن جميع ألعاب التتابع أن الأطفال دائما يشكلون فرقا. عموما فان الهدف من اللعبة انه على جميع أطفال الفريق إنجاز العمل المطلوب منهم قبل أي فريق آخر حتى يفوزوا. وعادة ما تتم ألعاب التتابع في تشكيلات دوائر أو قطارات أو صفوف أوفي التشكيل المكوكي، ويستخدم فيها العديد من الحركات الانتقالية في ألعاب التتابع مثل الجري والوثب والحجل والانزلاق وتؤدي باستخدام أدوات كالكرات أو العصي أو أكياس الحبوب.

ألعاب الكرات :

هي تلك الألعاب والأنشطة التي تستلزم تدريبا على التحكم في الكرة ويكون التمرين على التحكم بطرق مختلفة مثل أبعاد الكرة عن الآخرين والمحاورة بالكرة حول أو فوق أشياء أو أطفال آخرين وأيضا دقة توجيه الكرة من خلال تمرير الكرة

وقذفها ودحرجتها بسرعات وارتفاعات مختلفة وتعتبر مهارة التحكم في الكرة مهمة في نجاح ومتعة اللعب في كثير من الألعاب داخل المدرسة وخارجها .

ألعاب اختبار الذات :

هي الألعاب والأنشطة التي يتنافس فيها الطفل مع أدائه السابق ومن خلال هذه الألعاب والأنشطة يتعلم الطفل عن ذاته وقدراته الجسمية وشجاعته البدنية وقدرته على التحكم ببيئته .

ألعاب الفصل :

هناك الكثير من المدارس لا يوجد بها صالة ألعاب أو مساحة أرض فضاء مغطاة لاستغلالها بدلا من الملعب تستوعب إي فصل لمزاولة نشاطهم الرياضي، كما أن سوء الجوفي فصل الشتاء بأمطاره وعواصفه يحول دون نزول الأطفال لمزاولة الألعاب في الملاعب الخارجية. في هذه الحالات يصبح الفصل الدراسي مسرحاً لكثير من النشاطات الرياضية التي تساعد على تحقيق أهداف التربية البدنية بالإضافة إلى برامج التربية البدنية العادي. وفي الحالات التي يتم يحل فيها الفصل محل المكان لأداء التربية الرياضية فان ألعاب الفصل يصبح برنامج التربية البدنية. مثل الألعاب المنشطة والداخلية وألعاب الأيام والأماكن والمناسبات

الألعاب المائية:

مجموعة من الألعاب الصغيرة التي تستغل الوسط المائي وهي مقسمة إلى نوعين:ـ

الأول: ألعاب خاصة بالمبتدئين وهم الأطفال الذين لا يستطيعون أن يؤدون المهارات الحركية الصحيحة للسباحة وبذلك تكون المهارات المستخدمة داخل الألعاب الصغيرة تتميز بالبساطة والسهولة لكي تعطي الأطفال

الثقة بالماء ولا يخفى على مدرس التربية البدنية أن يتأكد من مناسبة درجة حرارة الماء لأجسام الأطفال.

الثاني : من الألعاب المائية الصغيرة فهي التي تناسب مستوى الأطفال الذين يجيدون السباحة وفي هذه الحالة تكون الفرصة متسعة للمدرس أن يستغل مساحات مختلفة من الحمام في أجزاء الألعاب الصغيرة .

ألعاب الخلاء :

تتمثل في ألعاب اقتفاء أو تعقب الأثر والبحث عن الكنز وألعاب الهجوم والانقضاض.

الألعاب الشعبية:

مجموعة من الألعاب الصغيرة الخاصة ببيئة معينة والتي يمكن أن تميز بين الشعوب من خلال التعرف عليها، وهي تختلف من بيئة إلى أخرى، ولا يخلو مجتمع من المجتمعات من هذه الألعاب المنتشرة فيه والتي تعاقبت الأجيال وبقيت هذه الألعاب الشعبية تراث حضاري، وتحرص المملكة العربية السعودية على المحافظة على هذا التراث الحضاري والذي يتمثل في إقامة المعرض السنوي للتراث والثقافة بالجنادرية لإبراز هذه الألعاب الشعبية وتعريف جميع أفراد المجمع عليها .

ألعاب الصيحات والصرخات:

وفي هذه الألعاب يستخدم الأطفال الإيقاعات الكلامية من خلال ترديدهم لمجموعة من العبارات باداءات خاصة من خلال اللعبة أو تكوين صيحة لمقاطع كلامية يؤديها الأطفال فقد تكون للترحيب أو للمسابقات بين المجموعات.

ألعاب صغيرة لتنمية عناصر اللياقة البدنية:

في هذا النوع من الألعاب الصغيرة ينبغي على المعلم أن يختار الألعاب وفقا لميول ورغبات الأطفال وبحيث تشتمل على المجموعات العضلية المختلفة حتى يكون البرنامج فعالا ويتم الاختيار لمعرفة طبيعة كل لعبة ومدى مساهمتها في التنمية البدنية للطفل **مراعيا في ذلك الأسس الآتية :**

أ_ **قواعد التحمل**:حيث يتناسب ويرفع من مستوى القدرات البدنية المطلوب تنميتها مع الوضع في الاعتبار زيادة كمية الحمل تدريجيا حتى يمكن الاستمرار في تنمية هذه القدرة المتحسنة باستمرار.

ب_**خاصية القدرة البدنية** :فتحسن إي قدرة بدنية يتعلق بنوع التدريب المطبق ومجموعة العضلات التي تعمل في التدريبات المعطاة .

ج_**قاعدة استخدام أجزاء الجسم**:استخدام بعض أجزاء الجسم في النشاط الممارس يعمل على تحسن هذا الجزء أو يساعد على المحافظة على حالته.بينما إغفال أي جزء يؤدي إلى نقص كفاءته.

د_**مبدأ الفروق الفردية** :كل طفل يمكنه من تحسين قدرته وفقا لمعدل خاص به، ويرجع ذلك إلى مجموعة من العوامل مثل: العمر الزمني ونمط الجسم ووزنه ونمط التغذية ونمط الصحة والدافعية ولا يوجد معيار للمعدلات الفردية في تحسن الأطفال إذ يستجيب كل طفل ما تبعا لبيئته الخاصة وخصاصته الوراثية.

المبادئ التي تراعى عند اختيار الألعاب الصغيرة:

١- فهم الغرض من اللعبة والأغراض التي يمكن أن تشملها.

٢- سهولة تعلمها وبساطة قواعدها.

٣- ألا تتطلب كثيرا من التجهيزات وان تراعي الإمكانيات المتوفرة في المدرسة.

٤- المساحة الموجودة التي لا يمكن أن تؤدى فيها الألعاب.

٥- مراعاة عوامل السن والجنس والعمر.

٦- ضمان اشتراك جميع الحاضرين في الألعاب المختلفة طيلة الوقت.

٧- مراعاة عوامل الأمان والسلامة في كل لعبة وتوفيرها.

٨- الابتعاد ما أمكن عن ألعاب الاحتكاك وخصوصا في المراحل الأولى .

٩- اختيار الألعاب التي ينتج عناه مجال للتعاون وتحمل المسؤولية والأمانة .

١٠- اختيار الألعاب التي تبعث على المرح والمنافسة والتشويق .

١١- أن تعلم اللاعب كيف يفوز ويحافظ على الفوز ويقابل الهزيمة بروح طيبة مع استمرار المحافظة على العلاقات الطيبة مع الغير.

١٢- ألا يبعد الفرد المهزوم عن المجموعة ما أمكن ويكفي انه هزم وان تحسب نقطة ضده أو ضد مجموعته.

١٣-إتاحة الفرصة لكل فرد لكي يروح عن نفسه بالطريقة المنظمة المقبولة والموضوعة حسب شرط كل لعبة .

١٤-يجب أن تكون المجموعات متساوية العدد تقريبا ومتكافئة القوى.

١٥-أن تتطلب الألعاب قدرات الرشاقة والمرونة والقابلية للحركة .

١٦-أن توفق بين غرض المدرس ورغبة التلميذ وقدراته.

١٧-تهيئة الفرص في الألعاب المختارة لاكتشاف استعداد الفرد وقدراتهم من اجل تنميتها .

الفصل التاسع
النشاط البدني الرياضي الترويحي الترفيهي

١-النشاط البدني الرياضي:

١-١-تعريف النشاط البدني الرياضي:

يرجع ظهور الأنشطة البدنية والرياضية إلى العصر الحديث بالمدرسة وكان مفهومها الأول يعرف بالتدريب الرياضي حيث كان التركيز في الأول على الصحة والصيانة. والمقاييس الجسمية واللياقة البدنية والنمو البدني وكانت الأنشطة السائدة: الجمباز،التدريبات البدنية،والتدريب بالأثقال، المصارعة، وعند دخول هذه النشاطات باب المدرسة أصبح يلعب دورا كبيرا في إعداد الفرد لتزويده بمهارات واسعة وخبرات كثيرة تسمح له بالتكيف مع مجتمعه كما نجد أن النشاط البدني والرياضي قد تجاوز حدود البدن ليشمل آفاق الفكر والإدراك والمشاعر والإحساسات والانفعالات والدوافع وهو ما يبين صورة أوضح أن النشاط خرج عن نطاق العضلات والجري كما يعرف به، كما اعتبر علم النفس من خلال نظرياته من احد الركائز الأساسية للنشاط البدني الرياضي، أي تربية الجسم أصبحت تجري عن طريق النشاط الحركي ويعرف "فيري" Firy بان النشاط البدني الرياضي هو جزء من التربية العامة حيث يشمل الدوافع والنشاطات الطبيعية الموجودة في كل تخصص للتنمية من الناحية العضوية والتوافقية الانفعالية. أما "مونتينيي" Montinyi يرى أن ما نربيه ليس البدن والجسد هو النفس بل هو الإنسان.

-٢-١أهداف النشاط البدني الرياضي:

نستطيع أن نلخص أهداف النشاط البدني الرياضي كما يلي:

-١-٢-١الأهداف العامة:

١. **الصحة**: تساعد النشاط البدني الرياضي بقدر كبير في تنمية الوظائف الكبرى وتناسقها وتحفيز النمو وجعل الفرد ميالا للنمو والعمل والنشاط وبالتالي التكيف مع الوسط الطبيعي.

٢. **النمو الحركي**: للنشاط البدني الرياضي في هذا المجال دور فعال حيث يساعد الفرد على تنمية الوعي بجسمه والعلاقة بين الزمان والمكان والإيقاع.

٣. **التنشئة الاجتماعية**: النشاط البدني الرياضي يساعد الفرد على تفهم القواعد الاجتماعية وروح المسؤولية والوعي بالمجموعة وتحسين العلاقات بين الآخرين وخاصة مساعده الطفل من الخروج من دائرة النرجسية والتمركز حول الذات لربط العلاقة مع الآخرين.

٤. **الهدف العلاجي** :يساعد النشاط البدني الرياضي على إخراج الطاقة الزائدة والعدوانية خاصة في سن المراهقة حتى يشعر الفرد بالتوازن بين الجانبين النفسي والبدني فبالتالي يساهم في القضاء على بعض الأمراض النفسية وحتى البدنية والقوامية من خلال ممارسة النشاط البدني الرياضي.

-٢-٢-١الأهداف الخاصة: تندرج الأهداف الخاصة فيما يلي:

١. **من الناحية البدنية:** تطوير الصفات البدنية المختلفة كالقوة ،التحمل، السرعة، المرونة، المداومة.

٢. **من الناحية العقلية:** بواسطة الممارسة المستمرة للنشاط البدني تبنى الشخصية الناضجة والسوية ومن ثم ينمو الميول والدوافع نحو ممارسة النشاط البدني

الرياضي، يتم تدعيم الصفات والسمات الإرادية مع استثمار الطاقة الزائدة للفرد. الشعور والتعبير عن الانفعالات الداخلية.

٣. **من الناحية الاجتماعية**: اندماج الفرد في المجتمع وتعلمه التعاون والثقة بالنفس وتعلم التوافق مع ما هو فردي وما هو اجتماعي، واحترام الأنظمة والمعتقدات والقوانين الاجتماعية واكتساب القدرة على تطبيع السلوك الاجتماعي.

٤. **من الناحية التنفسية الحركية**: بمعنى مراعاة مراحل النموفي كل مرحلة من مراحل التدريس مع مراعاة الفوارق الفردية في اختيار التمارين،مراعاة القدرات في كل مرحلة سنية، القدرات البدنية، الاستيعاب، الشدة،الحمل.

-٣-١ الأسس العلمية للنشاط البدني الرياضي:

١. **الأسس البيولوجية**: والمقصود بها طبيعة عمل العضلات أثناء النشاط البدني الرياضي إضافة إلى مختلف الأجهزة الأخرى التي تزود الجسم الطاقة كالجهاز الدوري التنفسي والدموي.

٢. **الأسس النفسية**: هي كل الصفات الخلقية والمعرفية والإدراكية لشخص الفرد ودوافعه وانفعالاته وهي تساعد على تحليل أهم نواحي النشاط الرياضي من خلال السلوك بالإضافة إلى مساعدة المربي في الإعداد الجيد والمناسب لطرق التعلم الحركي، وإضافة إلى الأسس التنفسية لابد أن نشير إلى الأسس اللاشعورية ونقصد بها الجهاز النفسي حسب التحليل النفسي الذي يتكون من ثلاثة أقطاب وهم: الأنا والأنا الأعلى والهو، الأنا وهو الرقيب وهو الذات وهو الشخصية، الهو: ويمثل الملذات والشهوات والطاقات الجنسية، الأنا الأعلى: المثل العليا للمجتمع، الأخلاق والدين.

٣. **الأسس الاجتماعية**: يقصد بالأسس الاجتماعية التعاون والتآزر والاهتمام بأداء الآخرين، فلقد أثبتت البحوث أن النشاط البدني الرياضي ينمي لدى الطفل حب التعاون والانسجام في جماعة الأطفال أو الأقران، وتثبت تجارب حديثة على رأسها Siple في ألمانيا أن التمرينات الحركية التي تسبق العمل الفكري تؤدي إلى تحسينه غالبا وزيادة نشاطه، هناك كذلك بحوث أخرى أجريت في ألمانيا من طرف عدد منا لباحثين وعلى رأسهم " فون شلاقن"Schlagen تبين أن التدريب على التعب ينمي القدرة على الصبر وهذا عنصر يضاف إلى الشخصية من خلال التمرينات مع الجماعة لان التمرينات مع الجماعة تستلزم النظام والتنسيق للحركات ومن ثم فان التنسيق الذي تسيره غريزة التقليد التي هي عامل هام من عوامل اندماج الطفل في المجتمع ، وأخيرا هناك عنصر إضافي للنشاط البدني الرياضي تتعلق بالمنافسة لان المنافسة تعلم الطفل والمراهق كيفية السيطرة على الذات والتعامل مع المراهق.

النشاط البدني الرياضي الترفيهي:

١النشاط البدني الرياضي الترفيهي والترويحي:

١-١- **معنى الترويح والترفيه**Recréation :إن كلمة الترويح والترفيه هي كلمة انجليزية تعني التجديد والخلق والابتكار وهناك نظريات وتفسيرات لها إذ أنها تفوق في مفهومها اصطلاح " اللعب" ويفسر الترويح والترفيه على انه رد فعل عاطفي أو حالة نفسية وشعور يحسه الفرد قبل وأثناء ممارسته لنشاط ما سلبيا أو ايجابيا هادفا، ويتم أثناء وقت الفراغ وأن يكون الفرد مدفوعا برغبة شخصية ويتصف بحرية الاختيار وغرضه في ذاته أي أن الترويح والترفيه أكثر من نشاط،فالنشاط ليس غاية في حد ذاته، أما الغاية فهي ذلك التغيير في الحالة

الانفعالية والعاطفية والإحساس بالغبطة والسعادة التي تعمل على شحن البطارية البشرية لمواجهة الحياة بما فيها من تعقيد.

١-٢- **ماهية الترويح والترفيه**:الترفيه والترويح هو طريقة حياة وأسلوب معيشة يتميز بأنه يحوي نشاطا. قد يكون نشاطا عنيفا كما في الرياضات والألعاب العنيفة أو نشاطا هادئا كما في قراءة كتاب أو سماع موسيقى، ويتعدد النشاط الترفيهي والترويحي بتعدد اهتمامات الأفراد. ما هو متذوق لفرد ما غير متذوق للآخر بل إن ما يعتبره الفرد نشاطا ترويحيا وترفيهيا في وقت مالا يكون كذلك في وقت آخر إذ اخل منه التجديد، ولم يشعر الفرد بذلك الشعور الذي يتصف بالسعادة، والمميز في النشاطات الترفيهية والترويحية وبالتالي لا تصبح ممارسة نشاط ما، نشاطا ترويحيا بل عادة ونتيجة لذلك بنقل الفرد إلى ممارسة نشاط آخر يوفر التجديد والشعور بالسعادة ويحتم ذلك أن يكون الفرد ملما بنشاطات ترويحية وترفيهية عديدة لتحقيق سمة التجديد.

١-٣- **مفهوم الترويح والترفيه عند بعض الباحثين**:إن مصطلح الترويح Recréation يعني إعادة الخلق إذ أن المقطع الأول من المصطلح Re يعني إعادة بينما الجزء الثاني منه يعني الخلق، ويفهم أيضا من مصطلح الترويح على انه التجديدأو الإنعاش كحصائل out comes لممارسة مناشطه.

- ويرى " رومني " Romney أن الترويح هو نشاط ومشاعر ورد فعل عاطفي، وانه سلوك وطريقة لتفهم الحياة.
- بينما يوضح " ناش " Nash أن وقت الفراغ هو تلك الأوجه من النشاط. التي تجلب للفرد السعادة، وتتيح له الفرصة للتعبير عن الذات وتتفق ودوافع الفرد وتتوافر فيها حرية الاختيار.

- ويشير "دي جرازيا " De Grazzia إلى الترويح بأنه النشاط الذي يسهم في توفير الراحة للفرد من عناء العمل ويوفر له سبيل استعادة حيويته .
- بينما يرى " كرأوس" أن الترويح (KRAUS) هو تلك الأوجه من النشاط أو الخبرات التي تنتج عن وقت الفراغ، والتي يتم اختيارها وفقا لإدارة الفرد، وذلك بفرض تحقيق السرور والمتعة لذاته، واكتسابه للعديد من القيم الشخصية والاجتماعية.
- في حين يؤكد "برايتبل " Brightbill على أن الترويح يعد أسلوب للحياة وانه يعمل على تنمية الفرد الممارس لأوجه مناشطه في وقت الفراغ.
- وكذلك يرى كل من "جراي " Gray و" جريبن " Greben أن الترويح يعد حالة انفعالية تنتاب الفرد نتيجة لإحساسه بالوجود الطيب في الحياة بالرضا، وأن الترويح يتصف بالمشاعر المرتبطة بالإجادة، الانجاز، الانتعاش، القبول، النجاح، القيمة الذاتية،السرور، التدعيم الايجابي لصورة الذات Self image كما انه يعد من المناشط المرتبطة بوقت الفراغ والمقبولة اجتماعيا.
- ويوضح كل من"كارسلون"" Carslon ماكلين" "Marclean ديب" "Deppe بيترسون "Peterson أن الترويح هو نشاط وحالة وجدانية ونمط اجتماعي منظم ، أوانه أسلوب لاستعادة حيوية وقوى الفرد للعمل، أو أنه الاختيار الإرادي للخبرة في وقت الفراغ.
- ولان الترويح في حياة الإنسان وفي حياة المجتمعات، ينادي " جودوي "John Dewey بضرورة استبدال مصطلح "الترويح"بمصطلح "التربية الترويحية" حيث أن الخبرات المتمثلة في المناشط الترويحية تعد خبرات

تربوية وأن تلك المناشط تعد من أهم مظاهر الحياة الإنسانية في العصر الحديث.

- وكذلك يرى "تشارلز بيوتشر" Charles Bucher أن الترويح هو الارتباط الجاد بأوجه النشاط التي يمارسها الفرد في أوقات الفراغ والتي يكون من نواتجها الاسترخاء والرضا النفسي.

١-٤- **مفهوم النشاط البدني الرياضي الترفيهي** :النشاط البدني الرياضي الترفيهي في مفهومه الخاص هو تلك الألعاب أو الرياضات التي تمارس في أوقات الفراغ والخالية من المنافسة الشديدة أو بمعنى آخر هي الرياضات التي تمارس خارج الإطار الفيدرالي والتنظيمي فالنشاط البدني الرياضي الترفيهي يمثل وسيلة من وسائل شغل أوقات الفراغ ولهذه الأسباب نرى أن النشاط البدني الرياضي يحتل مكانة هامة في حياة الشعوب وخاصة المتطورة منها، وهو نشاط بدني رياضي مبني على مبدأ المتعة والمتضمن فلسفة الحياة وهي فلسفة Heros فيفرنسا، الغرب مثل هناك نوعين من النشاط: النشاط الرياضي الترفيهي الفدرالي التابع للرأسمالية أما الثاني فهو النشاط البدني الرياضي الترفيهي التابع للمتعة واللذة وتحقيق السعادة والسرور أي الغبطة بأقصى درجاتها.

١-٥- **أغراض النشاط البدني الرياضي الترفيهي**: إن احتياج الفرد للترويح يجعله يبحث يوما بعد يوم عن الحياة الغنية بالمعاني والبهجة والسعادة، حياة تتسم بالاتزان بين العمل والترويح ولذلك فان فلسفة الترويح كأحد مظاهر الحياة اليومية من تعبير طبيعي تلقائي لبعض اهتمامات واحتياجات الفرد تتغير، بل تتعدل من خلال الممارسة، ويمكن أن تلخص أغراض الترويحتبعا للاهتمامات والرغبات التي يمكن اعتبارها دوافع لممارسة الأنشطة الترويحية **وتتمثل في** :

-١-٥-١**غرض حركي**: إن الدافع للحركة والنشاط يعتبر دافعا أساسيا لجميع الأفراد ويزداد في الأهمية لدى الصغار والشباب، والغرض الحركي أساس النشاط البدني في البرنامج الترويحي.

-٢-٥-١ **غرض الاتصال بالآخرين** :تعتبر سمة محاولة الاتصال بالآخرين من خلال استخدام الكلمة المكتوبة أو المنطوقة هي سمة يتميز بها كل البشر، فالنشاط البدني الرياضي الترفيهي يشبع الرغبة في الاتصال بالآخرين وتبادل الآراء والأفكار.

-٣-٥-١ **غرض تعليمي** :عادة ما تدفع الرغبة في المعرفة إلى التعرف على كل ما هو في دائرة اهتمام الفرد، وعادة ما يبحث الفرد عن اهتمامات جديدة تمهد للفرد معرفة ما يجهله .

-٤-٥-١**غرض ابتكاري فني** : تنعكس الرغبة في الابتكار والإبداع الفني على الأحاسيس والعواطف والانفعالات، وكذلك تعتمد الرغبة لابتكار الجمال تبعا لما يتذوقه الفرد،وما يعتبره الفرد خبرة جمالية من حيث الشكل واللون وكذلك الصوت أو الحركة.

هذه الأنشطة التي يعبر الفرد من خلالها عن أحاسيسه ومشاعره ويستكشف إمكاناته ويلصقه أو يحاول أثناءها نقل هذه المشاعر والأحاسيس والأفكار إلى الآخرين.

-٥-٥-١ **غرض اجتماعي**: إن الرغبة في أن يكون الفرد مع الآخرين من أقوي الرغبات الإنسانية،فالإنسان اجتماعي بطبعه، وهناك جزء ليس بالقليل من النشاط البدني المنظم أو الغير المنظم يعتمد أساسا على تحقيق الحاجة إلى الانتماء.

١-٦- خصائص النشاط البدني الرياضي الترفيهي:

١-٦-١- **الهادفية**: بمعنى أن النشاط البدني الرياضي الترفيهي يعد نشاطا هادفا وبناءا، إذ يسهم في تنمية المهارات والقيم والاتجاهات التربوية والمعرفة لدى الفرد الممارس لمناشطه ومن ثم فان الترويح يسهم في تنمية وتطوير شخصية الفرد.

١-٦-٢- **الدافعية**: بمعنى أن الإقبال والارتباط بمناشطه ويتم وفقا لرغبة الفرد ويدافع عن ذاته للمشاركة في مناشطه ومن ثم تكون المشاركة إرادية.

١-٦-٣- **الاختيارية**: بمعنى أن الفرد يختار نوع النشاط الذي يفضله عن غيره من المناشط الترويحية الأخرى للمشاركة فيه، وذلك يسمع بان يقوم الفرد باختبار مناشط الترويح الرياضي أو الترويح الخلوي أو الترويح الاجتماعي أو الترويح الثقافي أو الترويح الفني أو الترويح التجاري أو الترويح العلاجي، كما يسمح باختيار احد أنواع تلك المناشط المختلفة.

١-٦-٤- **يتم في وقت الفراغ**: وذلك يعني أن النشاط البدني الترفيهي أهم المناشط التربوية والاجتماعية لاستثمار أوقات الفراغ التي يكون الفرد خلالها متحررا من ارتباط العمل أومن أية التزامات أو واجبات أخرى.

١-٦-٥- **حالة سارة**: وهذا يفيد أن النشاط البدني الترويحي يجلب السرور والمرح إلى نفوس المشاركين فيها وبذلك يكونوا في حالة سارة أثناء مشاركتهم فيه.

١-٦-٦- **التوازن النفسي**: وذلك يعني أن المشاركة في النشاط البدني الترويحي تؤدي إلى تحقيق الاسترخاء والرضا النفسي وكذلك إشباع الميول وحاجات الفرد النفسية مما يحقق له التوازن النفسي.

-٧-٦-١ تسمى بالمرونة.

-٨-٦-١ التجديد.

-٩-٦-١ نشاط بناء.

-١٠-٦-١ جاد وغرضه في ذاته.

-١١-٦-١ يمارسه كل الأجناس والألوان والأديان.

-١٢-٦-١ متنوع وأشكاله متعددة. الإحساس بالسعادة يعتبر الدافع الرئيسي وراء ممارسة النشاط البدني الرياضي الترفيهي وليس المكسب المادي .

١-٧- **أهداف النشاط البدني الرياضي الترفيهي**: إن المحور الأساسي للترويح هو السعادة فهناك بعض الأحاسيس والمشاعر التي يكتسبها الفرد من خلال ممارسته للنشاط البدني الرياضي الترفيهي تتمثل في الإخاء والانجاز والابتكار والإبداع، والشعور بالغبطة لما يتمتع به الفرد من قدرات بدنية وعقلية وعاطفية، وتذوق الجمال والاسترخاء والسعادة عند خدمة الآخرين وعلى أساس ما ذكرنا، **تتعدد أهداف النشاط البدني الترفيهي**:

١. الشعور بالسعادة عند الابتكار والإبداع.
٢. الشعور بالسعادة عند الانتماء والشعور بالألفة والأخوة والصداقة.
٣. الشعور بالسعادة عند المخاطرة وممارسة خبرات جديدة.
٤. الشعور بالسعادة عند الانجاز.
٥. الشعور بالسعادة عند التمتع بصحة جيدة.
٦. الشعور بالسعادة عند استخدام القدرات العقلية.
٧. الشعور بالسعادة عند ممارسة خبرات عاطفية.
٨. الشعور بالسعادة عند التمتع بالجمال.
٩. الشعور بالسعادة عند مساعدة الغير.

١٠. الشعور بالسعادة عند الاسترخاء.

في حين يرى كل من الدكتور كمال درويش والدكتور محمد محمد الحماحمي أن **أهمية الترويح تحدد في العناصر التالية:**

١. تنمية وتطوير الشخصية الإنسانية المتكاملة.
٢. اكتشاف الحياة بمنظور التفاؤل.
٣. إثراء الحياة الفردية والحياة الأسرية.
٤. تحقيق السعادة والحرية للفرد.
٥. إشباع الحاجات الإنسانية المرتبطة بوقت الفراغ.
٦. تجديد نشاط وحيوية الفرد.
٧. إشباع الميول والدوافع المرتبطة بالترويح.
٨. الحد أو التخلص من القلق والاكتئاب النفسي.
٩. تقدير وتحقيق الذات والتعبير الذات.
١٠. تنمية المفهوم الايجابي للذات.
١١. تحقيق التوازن النفسي.
١٢. البعد عن روتين الحياة.
١٣. التأمل.
١٤. الإبداع والابتكار.
١٥. تطوير الصحة العقلية.
١٦. تنمية الخبرات الحياتية.
١٧. تنمية المواهب والقدرات.
١٨. تحقيق التنمية الذاتية للفرد.
١٩. الارتقاء بالتذوق الفني والجمالي.
٢٠. تكوين العلاقات الإنسانية.

٢١. تقدير قيمة العمل الجماعي.

٢٢. التخلص من الضغوط وأعباء العمل.

٢٣. زيادة القدرة على الانجاز.

٢٤. التوازن الاجتماعي.

٨- مستويات المشاركة في مناشط الترويح :

يوضح "ناش " Nach مستويات المشاركة وفقا لما يلي :

١-٨- **المستوى الأول**: ويتضمن المشاركة الابتكارية Créative participation في العديد من المناشط والتي تتيح للفرد الابتكار والإبداع في أداءه وأهمها: التأليف، الابتكار، النماذج والتصميمات، العروض.

٢-٨ **المستوى الثاني**: ويتضمن المشاركة الايجابية والتي تتيح للفرد المشاركة الفعلية في النشاط وتحقيق التنمية الذاتية للفرد، ومن أهمها: المباريات والمسابقات الرياضية، التمثيل المسرحي، العزف الموسيقي،الخدمات البيئية، المعسكرات، الرحلات، الرسم، لعب الشطرنج .

٣-٨- **المستوى الثالث**: ويشمل المشاركة الوجدانية EMOTIONAL والتي تسمح بالمشاركة الوجدانية للفرد من خلال الاستمتاع وتتمثل في: قراءة القصص والروايات، مشاهدة الأفلام والمسرحيات والتمثيلات وكذا التلفزيون، والاستماع إلى البرامج الإذاعية، الاستماع إلى الموسيقى ومشاهدة البرامج والمسابقات الرياضية، زيارة المعارض والمتاحف.

٤-٨ المستوى الرابع: وتتضمن المشاركة السلبية والتي تتيح للفرد ممارسة النشاط الترويحي أو الاستمتاع بها، ومن ثم فان ذلك المستوى لا يرقى إلى درجة

التأثير الانفعالي أو الوجداني في الفرد ومن أهمها: لقاء الأقارب والأصدقاء، التسلية والترفيه، اللهو واستهلاك الوقت، تبادل الحديث مع الآخرين، الجلوس حول المائدة.

٨-٥- **المستوى الخامس**: يشمل المشاركة التي تلحق الأذى أو الضرر بالفرد Harmful to Self وذلك: كالإدمان للمخدرات وللخمر، ارتكاب أفعال غير تربوية، لعب الميسر.

٨-٦- **المستوى السادس**: ويشمل المشاركة التي تلحق الأذى أو الضرر بالمجتمع Harmful to Society وذلك: كارتكاب الجرائم، التصرف الديني، أعمال العنف .

بعض المقاربات للأنشطة البدنية الرياضية الترفيهية

١- بعض المقاربات للأنشطة البدنية الرياضية الترفيهية:

١- **المقاربة النفسية للنشاط البدني الترفيهي**: ترى الدكتورة تهاني عبد السلام إن للأنشطة البدنية الرياضية الترويحية **جوانب نفسية أهمها:**

١- يوفر النشاط البدني الترويحي الفرص لتجربة خبرات جديدة والشعور بالاطمئنان والأهمية الذاتية.

٢- يوفر الفرص لإشباع رغبة حب الاستطلاع ، والاجتماعية وتأكيد الذات، والتقليد والمحاكات ، والتعبير عن النفس.

٣- يوفر الفرص لتنمية الثقة بالنفس ويقضي على الخجل ويبعث على السعادة في الوصول وتحقيق النجاح.

٤- يعمل على تنمية صفات مثل الأمانة، الإخاء والتحكم في المشاعر والريادة والتبعية، والتلقائية والشجاعة، والأصالة الطبيعية

٥- يوفر أعظم الفرص للتخلص من الميول العدوانية في ظروف اجتماعية مقبولة .

٦- يعمل على رفع الصحة العقلية.

٧- يهيئ الفرص لعدم التمادي في أحلام اليقظة.

٨- يوفر التوازن بين الاستقلالية والتبعية للممارس.

٩- يعمل على تنمية النضج العاطفي لدى الممارس من خلال مواقف عديدة ومتنوعة تنشأ أثناء الممارسة.

- في حين يرى كل من د.محمد محمد الحماحيود.عايدة عبد العزيز تأثيرات الجوانب النفسية فيما يلي:

١- إشباع الميول والدوافع المرتبطة باللعب والهوايات مما يساهم في تحقيق الرضا النفسي للفرد عن مشاركته في النشاط البدني الترفيهي

٢- تحقيق السرور والسعادة في الحياة من خلال إقبال الفرد على المشاركة في النشاط الترويحي،مما يؤدي إلى التخلص من عناء العمل ومن أعباء الالتزامات النشاط البدني أومن التحرر من الارتباطات الأسرية أو الاجتماعية ومن ثم إحساسه بالسرور والسعادة لذلك، ولاستمتاعه بنشاطه.

٣- تنمية الصحة الانفعالية للفرد وإعادة توازنه النفسي من خلال مشاركته في النشاط البدني الترويحي التي تسهم في تخلصه أو الإقلال من التوتر النفسي ومن درجة القلق وحدة الاكتئاب لديه.

٤- زيادة القدرة على الانجاز واثبات الذات وذلك من خلال تحقيق النجاح في التجارب والمواقف والخبرات التي يواجهها الفرد في مواقف النشاط مما يؤدي أيضا إلى تنمية مفهوم الذات الايجابي لديه.

-٢-١ المقارنة الاجتماعية للنشاط الرياضي الترفيهي:

ولخصتها الدكتورة تهاني عبد السلام فيما يلي:

١- يعمل على تنمية الفرد من الناحية الاجتماعية، وهناك اتجاهات كالتعاون، الصدق، والعدل، يمكن تنميتها من خلال الممارسة.

٢- إن الكيان والروح الرياضية،قد تكون ناتجا لممارسة الأنشطة الترويحية

٣- تتوفر فرص عديدة لتبادل الآراء،واكتشاف رغبات جديدة وتكوين صداقات جديدة من خلال الممارسة.

٤- تهيئ الفرص للممارس لأن يشعر بالاطمئنان والثقة والتوجه الذاتي

٥- تهيئ الفرص للتدريب على إصدار القرار.

- في حين يراها كل من الدكتور محمد محمد الحماحمي وعايدة عبد العزيز **ملخصة في العناصر التالية:**

١- تنمية القيم الاجتماعية المرغوبة وذلك كالتعاون واحترام القانون واحترام الغير واحترام المواعيد وخدمة الآخرين.

٢- تكوين وتوطيد الصداقات من خلال المشاركة في جماعة اللعب أو جماعات الهويات مما يتيح الفرص للتعارف وللتقارب بين الأفراد وبعضها أو بين الجماعات وبعضها وتكوين وتوطيد الصداقات بينهم.

٣- الشعور بالانتماء والولاء للجماعة وذلك من خلال العمل على مشاركة الجماعة في مناشطها والعمل على التعاون في تحقيق أهداف الجماعة التي ينتمي إليها الفرد،وكذلك الخطو بالقبول الاجتماعي.

٤- تنمية القدرة على التفاهم مع الآخرين واحترام آرائهم وذلك من خلال المشاركة في المناشط الرياضية التي تعتمد على الجوار والاستماع وتبادل الرأي بين الأفراد،أو المناقشات بوجه عام.

٥- تنمية العلاقات الإنسانية وذلك من خلال اللقاءات التي تتم في مجال أوقات الفراغ،ذلك المشاركة في إحياء العديد من المناسبات الاجتماعية والقومية،من خلال ممارسة النشاط البدني الرياضي الترفيهي.

٦- التدريب على القيادة وذلك من خلال تبادل الأدوار في الجماعات والتعاون فيما بين أعضائها على أهداف الجماعات.

٧- تقدير العمل الجماعي من خلال المساهمة لكل عضو في الجماعة على أداء دوره في التنظيم والتنفيذ والتعاون والنجاح في تحقيق الأهداف التي تسعى الجماعة إلى تحقيقها.

-٣-١ المقارنة البدنية والفسيولوجية للأنشطة البدنية الرياضية والترفيهية:

لممارسة النشاط البدني الرياضي الترفيهي العديد من التأثرات الايجابية على النمو العضوي للفرد والتي لخصتها الدكتورة عايدة عبد العزيز مع الدكتور محمد محمد الحماحمي فيما يلي:

١- الحصول على القوام المعتدل والرشيق والبعد عن النمط البدين وذلك من خلال أداء التمرينات والمناشط البدنية وممارسة بعض الألعاب والرياضيات.

٢- زيادة مرونة وكفاءة مفاصل الجسم وزيادة حجم العظام وتحسين كفاءتها ومعالجة آلام المفاصل والظهر.

٣- تطوير اللياقة البدنية والمحافظة على مستوى لائق من عناصرها وذلك كالقوة والجهد العضلي والسرعة والتوافق العصبي والعضلي ،وزيادة المقاومة الطبيعية للأمراض.

٤- رفع كفاءة عمل الجهازين الدوري والتنفسي حيث يتكيف كل منهما مع متطلبات المجهود البدني مما يؤدي إلى زيادة حجم عضلة القلب وقوتها والمحافظة على المعدل الطبيعي لكل من النبض وضغط الدم والتخفيض من معدل لهما،وكذلك زيادة السعة الحيوية للفرد.

٥- الإقلال من احتمال الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية وذلك من خلال الوقاية من البدانة ومن ترسب الدهون على جدران الأوعية الدموية وذلك الكولسترول الضار (L.D.L) والدهون الثلاثية Triglycérides مما يقلل من فرص الإصابة بأمراض تصلب الشرايين والجلطة الدموية، وكذلك التوتر النفي والعصبي الذي يعد عاملا من العوامل المؤدية إلى الإصابة بتلك الأمراض.

٦- التخلص من الطاقة الزائدة Surplus Energy عن احتياجات الفرد،مما يسهم في تحقيق الاسترخاء البدني والعصبي للجسم وتجديد نشاط وحيوية الفرد.

٧- الوقاية من التعب الذهني حيث أن ممارسة مناشط الترويح تؤدي إلى التخلص من الإرهاق الذهني وتجديد نشاط وحيوية الفرد وبخاصة تلك المناشط التي تعتمد على التركيز الذهني في ممارستها.

٨- زيادة قدرة الفرد على زيادة إنتاجه في العمل مما يتيح له فرصة زيادة دخله المادي ومن ثم إشباع حاجاته الأساسية وتوفير مستوى معيشي وحياة أفضل له.

في حين ترى الدكتورة تهاني عبد السلام المقاربة الفيزيولوجية للنشاط البدني الرياضي الترفيهي في العناصر التالية:

١- يعمل النشاط البدني الرياضي الترفيهي على تنمية قوة وتناسق ومرونة عضلات الجسم والتوافق العضلي العصبي

٢- يعمل على رفع مستوى الحيوية، والجلد، ومقارنة التعب

٣- يعمل على التخلص من الضغط العصبي وبالتالي يعمل على الراحة.

٤- يعتبر من أفضل الوسائل للراحة والاسترخاء.

٥- يعمل على رفع كفاءة أجهزة الجسم المختلفة كالجهاز الدوري والتنفسي.

٦- يعمل على التخلص من الطاقة الزائدة.

١-٤- المقاربة التربوية للأنشطة البدنية الترفيهية: يرى كل من الدكتور حلمي إبراهيم والدكتورة ليلى السيد فرحات هذه المقاربة في العناصر التالية:

١-٤-١ تعلم مهارات وسلوكيين جديدين: بالرغم أن التأكيد في النشاط البدني الترويحي بالذات ليس على المتعلم ولكن على الاستمتاع بالنشاط فان هناك مهارات جديدة تكتسب ويكمن استخدامها مستقبلا،ومن الواضح أن المهارات الجديدة تنعكس في سلوك جديد

١-٤-٢تقوية الذاكرة :هناك نقاط معينة يتعلمها الشخص أثناء نشاط الرياضي والترويحي يكون لها اثر فعال في الذاكرة ،على سبيل المثال إذا اشترك الشخص في ادوار تمثيلية فان حفظ الدور يساعد كثيرا على تقوية الذاكرة ،حيث أن الكثير من المعلومات التي تردد أثناء الإلقاء تجد مكانا في« مخازن» المخ ويتم استرجاع المعلومة من« مخزنها» في المخ عند الحاجة إليها فيما بعد الانتهاء من الدور التمثيلي وأثناء مدار الحياة العادية.

١-٤-٣ تعلم حقائق المعلومات: هناك معلومات حقيقية يحتاج الشخص ،سواء عادي أو خاص إلى التمكن منها،على سبيل المثال المسافة بين نقطتين،فان المعلومة التي تتعلم هنا هي والوقت الذي تستغرقه،وتخزن هذه المعلومة في المخ لتسترجع عند الحاجة كما ذكر سابقا.

١-٤-٤ اكتساب القيم: إن اكتساب معلومات وخبرات عن طريق الرياضة الترفيهية يساعد الشخص على اكتساب قيم جديدة ايجابية تساعده للمضي قدما في حياته اليومية دون الخوف من الوقوع في الزلل وتكون لديه قيم وأخلاق عالية تساهم في اندماجه في المجتمع بشكل ايجابي.

١-٥ المقاربة الاقتصادية للنشاط البدني الرياضي الترفيهي:

يساهم النشاط البدني الرياضي الترفيهي بشكل كسر في زيادة الإنتاج والإنتاجية داخل المؤسسات الاقتصادية فقد أكدت العديد من الدراسات العلمية أن **ممارسة النشاط البدني الرياضي الترفيهي تؤدي إلى ما يلي**:

- زيادة قدرة العاملين على زيادة الإنتاج في المؤسسات التي يعملون بها.
- الإقلال من أيام غياب العاملين عن العمل لظروف المرض.
- الإقلال من إصابات العمل لدى العاملين.
- زيادة مستوى التحصيل العلمي لدى المتعلمين.

وفي دراسة قام بها كمال درويش وآخرون (١٩٨١) أشارت النتائج إلى أن الممارسة تقلل من الإصابة بالعديد من الأمراض والتي من أهمها:

- أمراض الأسنان، أمراض العيون، فقر الدم ارتفاع ضغط الدم، زيادة نسبة الزلال في البول، دوالي الساقين.

خاتمـــة:

إن مجموعة المعلومات والخبرات وكذا المهارات والقيم التي يتعلمها الفرد من مشاركته في الأنشطة البدنية الرياضية الترفيهية، تعد جزءا كبيرا يساهم في التربية العامة للفرد، كما تؤثر ايجابيا على مجموع سلوكيات واتجاهات وصحة الفرد وبالتالي تحقق الحاجات الإنسانية للتعبير الخلاق عن الذات وتطور الصحة البدنية والانفعالية وكذا العقلية وتساهم بقسط كبير في التحرر من الضغوط والتوترات النفسية والعصبية في وقتنا الحالي دون أن ننسى المساهمة الفعالية في بناء الشخصية وتنمية ودعم القيم والعلاقات الإنسانية والاجتماعية.

خلاصـــة :

من خلال ما سبق نستنتج أن النشاط البدني الرياضي الترفيهي يساهم بشكل كبير في حياة الأفراد والرقي بها وجعل الفرد يحس بنوع من الرضا والسعادة التي يؤهله ليكون مواطنا صالحا ونافعا في مجتمعه،فالنشاط البدني والرياضي الترفيهي يهتم بالفرد كموضوع ومادة ويدرسه من جوانبه العديدة من خلال المقاربات السابقة والتي

استشهدنا من خلالها بآراء علماء وباحثين في مجال الترفيه والترويح بجميع أنواعه وبالتالي فالنشاط البدني والرياضي الترفيهي،وهو اختصاص من اختصاصات التربية البدنية والرياضية ،يساهم قي بناء المكانة العلمية للتربية البدنية والرياضية ضمن العلوم الإنسانية والاجتماعية..

الفصل العاشر
قياس التغير في مستوى الاتجاهات نحو ممارسة النشاط الرياضي

نحن نعيش الآن في مطلع القرن الحالي عصر الإنترنت فربما يتساءل الكثير عما إذا كان هذا العصر نعمة أم نقمة على البشرية؟ فهناك وجهتا نظر، الأولى نعمة ومستندة على أدلة منطقية بقدر ما وفرت للإنسان من وسائل الراحة والرفاهية والمتعة دون إجهاد . أما وجهة النظر الثانية، فتشير على أنها نقمة لما أحدثته من أسباب قلة حركة الإنسان ونشاطه، وأضعفت لياقته، مما أثرت على صحته،حيث يؤكد (الرملي، ١٩٩٥) بأن العصر الحديث عصر اللانشاط، فالسيارة، والمصعد، والتلفاز، والكمبيوتر، وغيرها من الاختراعات، إنما هي وسائل اعتمد عليها الإنسان في نمط حياته، فأصبح يسوده الكسل والخمول مما أثر على صحته وعافيته.

وأن أغلب فئات المجتمع لا يمارسون قدراً كافيًا من النشاط البدني لتحقيق الصحة المثالية والعافية خاصةً في ضوء قلة حركة الأفراد نتيجةً لاستخداماتهم للتقنيات التي تقدمها الاختراعات التكنولوجية الحديثة والتي تكفل لهم الراحة في حياتهم العامة سواء في مجالات العمل أوالمنزل دون الحاجة للحركة (Corbin, & Lindsey, ١٩٩٦; Stensel, ٢٠٠٣).

تشهد السنوات الأخيرة تزايد الاهتمام من مختلف العلماء والمختصين بالتأكيد على ممارسة الأنشطة البدنية، ليس بهدف المنافسة، ولكن كنوع من وسائل الوقاية والعلاج من الأمراض المرتبطة بقلة الحركة (Hypokinetics diseases) والتأثيرات السلبية والأضرار النفسية الناتجة عن ضغوط الحياة اليومية في ظل التقدم التكنولوجي السريع الذي يشهده العالم مثل الاكتئاب والتوتر وزيادة القلق.

والنشاط البدني له فوائد كثيرة لما لها ارتباط ايجابي بعديد من المجالات الحيوية كالذكاء والتحصيل والنضج الاجتماعي والنمو البدني والصحة البدنية والعقلية، ويساعد على تقليل احتمالات الإصابة بأمراض القلب، ومرض السكري، وآلام أسفل الظهر، والسمنة، بالإضافة إلى تنمية الجوانب المعرفية المتعلقة بالصحة والتغذية، وتنمية الاتجاهات الإيجابية نحو النشاط البدني.(Corbin, Lindsey, Welk, & Corbin, ٢٠٠٢).

ففي مجال التحصيل العلمي فقد أثبت دراسة حسانين (١٩٩٧) وجود علاقة طردية بين الذكاء وأربعة عناصر للياقة البدنية هي التوافق والتوازن والرشاقة والدقة، وفي المجال الاجتماعي والإنتاج فقد أشار إبراهيم (٢٠٠١) ان اللياقة البدنية تساهم في تطوير الفرد من الناحية الاجتماعية لان التفاعل الاجتماعي عامل أساسي يصاحب نمو الفرد ولأن اللياقة البدنية تتيح للفرد اكتساب الخبرات الاجتماعية التي تساعد على تكوين شخصية الفرد، كما أن هناك ارتباطا طرديا بين اللياقة والإنتاج، فقد لوحظ أن إصابات العمل تقع نتيجة التعب والإجهاد . أما في المجال الصحي فقد أظهرت دراسة كلارك (١٩٨٧) أهمية النشاط البدني للصحة لما له من أهمية لحماية الجسم من الأمراض والقدرة على القيام بالإعمال بصورة أفضل والعيش لفترة أطول ومن هذا المنطلق وضع كلارك تقسيما لكافة العوامل الحركية التي تمس حياة الإنسان، يحدد فيه أهم هذه الأبعاد، وهواللياقة البدنية .

وقد أكد (Corbin, & Lindsey, ١٩٩٦) على أن ممارسة الأفراد للنشاط البدني والاقتناع به يعتمد على تنمية الاتجاهات والقيم والأنماط السلوكية الإيجابية نحو النشاط البدني. وقد أشار (Andersen, ٢٠٠٥) إلى أن الاتجاهات الإيجابية نحو النشاط البدني تلعب دوراً مهماً في تنشيط الفرد نحو ممارسة الأنشطة البدنية، وتدفعه إلى الاستمرار في ممارستها، والعكس صحيح بالنسبة للاتجاهات السلبية. كما أكد على أن

اتجاهات الفرد لها تأثير قوي وفعال في توجيه سلوكه، فالاتجاهات تضفي على إدراك الفرد ونشاطاته معني ومغزى تساعده على ممارسة الأنشطة البدنية برغبة وفاعلية.

لذا فإن تنمية الاتجاه الإيجابي نحو النشاط البدني يعد ضرورة ومخرجاً تربويا واجتماعيا للتغلب على المشكلات الصحية والنفسية والسلوكية والأخلاقية المتعلقة بالتقدم التقني لدى الأفراد عامة. حيث يجب على المسئولين في الضفة الغربية الاهتمام بتوفير الإمكانات من أندية رياضية ومضامير للمشي لمزاولة الأنشطة البدنية.
وإدراكا لأهمية النشاط البدني وتأثيراته على صحة الأفراد الجسمية والنفسية والاجتماعية قامت كلية التربية الرياضة بجامعة النجاح الوطنية في إطار خطتها الحديثة والمطورة بطرح مساق اللياقة البدنية ضمن متطلبات الكلية، واعتبرته مساقاً اختياريا لجميع طلبة الجامعة، ويجب أعتمده مساقاً إجبارياً لجميع طلبة الجامعة لما له تأثيرات عديدة. وعلى الرغم من الاهتمام الكبير الذي حظي به هذا المساق من قبل إدارة الكلية والجامعة مازالت البيانات الموضوعية والعلمية المتعلقة بأثر تدريس اللياقة البدنية على اتجاهات الطلبة نحو ممارسة الأنشطة البدنية غير ملموسة. لذا حاول الباحث خلال دراسته التعرف على التغيير في اتجاهات الطلبة نحو ممارسة النشاط البدني بعد دراسة هذا المساق.

أهمية دراسة التغير في مستوى الاتجاهات نحو ممارسة النشاط الرياضي

تتضح أهمية هذه التغير في مستوى الاتجاهات نحو ممارسة النشاط الرياضي فيما يلي:

١- أن معرفة التغيير في اتجاهات ورغبات وميول الطلبة نحو النشاط البدني يمكن أن يكشف عن استعداداتهم لممارسة النشاط البدني في المستقبل، حيث إنه لم تهتم أي دراسة على – حد علم الباحث– بتناول هذا الجانب بالدراسة.

٢- الاستفادة من الدراسة حول محتوى مساق اللياقة البدنية لما يحتوى من معلومات ومعارف وحقائق تفيد الطلبة في حياتهم اليومية .

٣- تفتح هذه الدراسة المجال أمام المهتمين بمجال اللياقة البدنية لإجراء المزيد من الدراسات التي يمكن أن تكون مكملة وداعمة للدراسة الحالية.

مشكلة التغير في مستوى الاتجاهات نحو ممارسة النشاط الرياضي:

نظراً لكون الباحث مدرس لهذه المادة بجامعة النجاح الوطنية لاحظ أقباع الطلبة على هذه المادة على أساس رفع المعدل، وكانت نظرتهم للمادة أنها مادة لا تفيد في حياتنا اليومية بل هي فقط مضيعة للوقت، ونظرتهم السلبية للمادة حيث جاءت هذه الدراسة بهدف تقصي أثر تدريس مساق اللياقة البدنية على اتجاهات طلبة جامعة النجاح الوطنية نحو ممارسة النشاط البدني، كذلك معرفة أثر كل من الجنس، والتخصص الأكاديمي، والسنة الدراسية، ومستوي ممارسة الأنشطة البدنية على اتجاهات الطلبة. فمعرفة التغيير في اتجاهات الطلبة نحو مساق اللياقة البدنية بصورة مسبقة يساعد في زيادة فاعلية المساق من جهة، ويساعد في تحسين مستواهم التعليمي من جهة أخري.

أهداف التغير في مستوى الاتجاهات نحو ممارسة النشاط الرياضي :

تهدف دراسة التغير في مستوى الاتجاهات نحو ممارسة النشاط الرياضي الحالية إلى:

١-التعرف على قياس التغير في مستوى الاتجاهات نحو النشاط الرياضي بعد دراسة مساق اللياقة البدنية بجامعة النجاح الوطنية .

٢-التعرف على قياس التغير في مستوى الاتجاهات نحو النشاط الرياضي بعد دراسة مساق اللياقة البدنية بجامعة النجاح الوطنية تبعاً للمتعيرات التالية (الجنس، التخصص الأكاديمي، السنة الدراسية).

تساؤلات التغير في مستوى الاتجاهات نحو ممارسة النشاط الرياضي :

تسعي هذه الدراسة للإجابة عن التساؤلات التالية:

١- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياس القبلي (قبل دراسة المساق) والقياس البعدي (بعد دراسة المساق) في اتجاهات الطلبة نحو ممارسة النشاط البدني؟

٢- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياس البعدي في اتجاهات الطلبة نحو ممارسة النشاط الرياضي تعزى للمتغيرات التالية (الجنس، التخصص الأكاديمي، السنة الدراسية، الخبرة السابقة في ممارسة النشاط الرياضي) ؟

مجالات التغير في مستوى الاتجاهات نحو ممارسة النشاط الرياضي :

المجال المكاني : قاعات التدريس بكلية التربية الرياضية .

المجال البشري : الطلبة المسجلين لمساق اللياقة البدنية .

المجال الزماني : من العام الجامعي٢٠١٢-٢٠١٣م .

مصطلحات التغير في مستوى الاتجاهات نحو ممارسة النشاط الرياضي :

- **اللياقة البدنية** : ممارسة النشاط الرياضي لأطول فترة زمنية ممكنة مع تآخير الشعور بالتعب . (*)

- **الخبرة السابقة في النشاط البدني**: يقصد به مستوي من اللياقة البدنية والحركية نتيجةً لممارسة الفرد للأنشطة البدنية أو الرياضية خلال السنوات الماضية .(*)

دراسات سابقة حول التغير في مستوى الاتجاهات نحو ممارسة النشاط الرياضي:

- قام باكير (٢٠١١) دراسة بهدف التعرف إلى مستوى القدرات البدنية، وبناء مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية للطلبة الذكور والمسجلين في مادة الأعداد البدني في كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية في الأعوام (٢٠٠٦-٢٠٠٧)، (٢٠٠٧-٢٠٠٨)، (٢٠٠٨-٢٠٠٩)، وقد أستخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة الدراسة، وقد تكونت عينة الدراسة من ٩٠ طالباً من طلاب كلية التربية الرياضية والمسجلين في مادة الإعداد البدني، حيث تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، وتم اختيار سبعة اختبارات بدنية ممثلة في التحمل الدوري التنفسي، التحمل العضلي ممثل في (الجلوس من الرقود والضغط على اليدين) القوة الانفجارية، السرعة، المرونة والرشاقة، وقد تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، الحد الأدنى والحد الأعلى، معامل الالتواء والدرجات المئينية في المعالجة الإحصائية. وقد توصلت نتائج الدراسة إلى بناء مستويات معيارية لعناصر اللياقة البدنية للطلبة الذكور في مادة الإعداد البدني، وأوصى الباحث باستخدام هذه المعايير لتقييم القدرات البدنية للطلاب تقييماُ موضوعياً في الجزء العملي لمادة الإعداد البدني.

- قامت البطيخي (٢٠١٠) دراسة بهدفت بناء مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنيةالمتمثلة في اختبارات (التحمل الدوري التنفسي، والرشاقة، والقوة الانفجارية) للطلبة المتقدمين للائحة التفوق الرياضي. واستخدمت الباحثة

- المنهج الوصفي بأسلوب الدراسات المسحية. تم اختيار عينة الدراسة من الطلبة المتقدمين للائحة التفوق الرياضي للأعوام الجامعية ٢٠٠٦-٢٠٠٨، وبلغ عددهم (٥٣٠) منهم (٣٦٠) لاعباً متفوقاً رياضياً (١٧٠) لاعبةٍ متفوقةً رياضياً، وتم تطبيق بطارية اختبار مكونة من ثلاث وحدات اختبار تقيس ثلاثة عناصر أساسية من عناصر اللياقة البدنية وهي التحمل الدوري التنفسي من خلال اختبار جري ١٦٠٠م، والرشاقة من خلال اختبار الجري الارتدادي ١٠٤ م، والقوة الانفجارية من خلال اختبار الوثب الطويل من الثبات. تمت معالجة البيانات احصائيا حيث تم التوصل إلى بناء رتب مئينية للاختبارات المستخدمة حيث كانت أفضل نتائج هذه الاختبارات على النحو التالي: اختبار جري ١٦٠٠م ٥.١ دقيقة للذكور و٦.٣ دقيقة للإناث، واختبار الجري الارتدادي ٧.٨ ثانية للذكور و٨.٨ ثانية للإناث وفي اختبار الوثب الطويل ٢.٧م للذكور و٢.١م للإناث، وأوصت الباحثة باعتماد الرتب المئينية التي تم التوصل إليها في عملية انتقاء الطلبة المتقدمين للائحة التفوق الرياضي.

- فقد قام (Mack, ٢٠٠٤) بدراسة هدفت التعرف إلى التغيير في اتجاهات طلبة الجامعة المسجلين في مساق "العافية الشخصية" نحو ممارسة النشاط والتدريب البدني. وقد استخدم الباحث مقياس الاتجاهات نحو النشاط والتدريب البدني (ATEPA) كأداة لجمع البيانات، حيث طبق المقياس على عينة من الطلبة بلغت (١٦٢٥) طالبةً وطالباً في اليوم الأول واليوم الأخير من أيام المساق. وأشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تغير اتجاهات جميع أفراد عينة الدراسة نحو النشاط والتدريب البدني. كما أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائيا في تغيير اتجاهات الطلبة نحو النشاط والتدريب البدني تعزى لمتغير الجنس والخبرة في النشاط البدني لصالح الطالبات.

- أما بوصالح (٢٠٠٣) فقام بدراسة هدفت إلى التعرف على اتجاهات طالبات جامعة الملك فيصل في المملكة العربية السعودية نحو أهمية ممارسة النشاط البدني من خلال أبعاد أربعة هي: الجانب البدني، والاجتماعي، والترويحي، والنفسي. وتم تصميم مقياس لهذا وتم توزيعه على عينة الدراسة البالغة (١٥٠) طالبةً في جامعة الملك فيصل في مدينة الإحساء. وأشارت النتائج إلى وجود اتجاهات إيجابية لدي الطالبات نحو أهمية ممارسة النشاط البدني، كما أظهرت النتائج وجود فروق في اتجاهات الطالبات نحو ممارسة النشاط البدني تعزى إلى المستوى الدراسي والتخصص الأكاديمي.

- قام كاطع (٢٠٠٢) دراسة تحليلة لبعض عناصر اللياقة البدنية لطالبات مرحلة الاختصاص لكلية التربية الرياضية، بهدف دراسة تحليلة لمستوى اللياقة البدنية لدى طالبات المرحلة الرابعة في كلية التربية الرياضية للبنات، وأستخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته طبيعة أهداف الدراسة، وتم أاختيار عينة بالطريقة العشوائية حيث بلغ مجموع العينة (٣٦) طالبة من المرحلة الرابعة كلية التربية الرياضية للبنات والبالغ عددهم (٨٦) طالبة، ومن أهم النتائج التي توصل إليها الباحث ظهور تحسن في أغلب صفات الاختبار لدى اختصاص كرة الطائرة ما عدا رمي الكرة الطبية والقفز بالثبات، ومن أهم التوصيات التي يوصى بها الباحث أعطاء أهمة كبيرة لتطوير اللياقة البدنية لكل من الاختصاصات المذكورة .

- وتناولت دراسة الطويل (٢٠٠١) التعرف إلى أثر تدريس مقرر مبادئ التربية الرياضية على تغيير اتجاهات طلبة جامعة مؤتة نحو التربية الرياضية. تكونت عينة الدراسة من (١٢٦) طالباً وطالبةً (منهم ٦٤ من الإناث، و٦٢ من الذكور). ولجمع البيانات قام الباحث باستخدام أداة قياس تم بناؤها خصيصا لتحقيق أهداف الدراسة. وأشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تغير اتجاهات جميع أفراد عينة الدراسة نحو التربية الرياضية على المجالين النفسي والاجتماعي. كما أظهرت

النتائج وجود فروق دالة إحصائيا في تغيير اتجاهات الطلبة الذين لم يشتركوا في أنشطة رياضية سابقاً، وطلبة الكليات الإنسانية نحو التربية الرياضية على المجالين النفسي، والاجتماعي فقط.

- وقد تناولت دراسة (Twellman, Biggs, and Lantz, ٢٠٠٠) أثر تدريس مساق التربية الصحية على تغيير اتجاهات طلبة الجامعة نحو ممارسة النشاط البدني. تكونت عينة الدراسة من (١٠٣) من الطلاب والطالبات. ولجمع البيانات قام الباحث باستخدام أداة قياس تم بناؤها خصيصا لتحقيق أهداف الدراسة. وأشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تغير اتجاهات طلبة الجامعة نحو ممارسة النشاط والتدريب البدني. كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائيا في تغيير اتجاهات الطلبة نحو النشاط البدني تعزى لمتغير الجنس والسنة الدراسية.

- قام كل من (Matthys and Lantz ١٩٩٨) بدارسة هدفت إلى قياس التغيير في مستوي الاتجاهات نحو النشاط البدني بعد دراسة مساق للأنشطة البدنية، حيث شملت عينة الدراسة (١٥٦) من الطلبة المسجلين في مقرر إجباري للأنشطة البدنية لمدة (٨) أسابيع. وقام الباحث بجمع البيانات باستخدام أداة قياس تم بناؤها خصيصاً لقياس هدف الدراسة. وأظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تغير اتجاهات أفراد عينة الدراسة نحو النشاط البدني على كل المجالات بناءً لدراستهم لمساق الأنشطة البدنية.

- قام كل من عبد العظيم وذياب (١٩٩٥) بدراسة هدفت التحقق من اتجاهات طلبة وطالبات جامعة الكويت وكلية التربية الأساسية نحو النشاط البدني. ولتحقيق هدف الدراسة وجمع البيانات استخدم الباحثان مقياس كنيون للاتجاهات نحو النشاط البدني، حيث طبق على عينة الدراسة البالغة (٣٥٧) منهم (١٦٣) طالباً و(١٩٤) طالبةً. وأشارت نتائج الدراسة إلى أن طلاب وطالبات جامعة الكويت بكلياتها

- المختلفة لديهم اتجاهات ايجابية بوجه عام نحو النشاط البدني، كما أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائيا بين الطلاب والطالبات لصالح الطالبات نحو النشاط البدني.

التعليق على الدراسات السابقة :

ويتضح من خلال مراجعة الدراسات السابقة :

- أن لتدريس بعض مقررات التربية الرياضية أثراً فعالاً في تغيير اتجاهات طلبة الجامعة نحو ممارسة النشاط البدني.
- أن هناك ندرة واضحة للدراسات العربية والمحلية التي تناولت دراسة أثر تدريس مساق جامعي على تغيير اتجاهات الطلبة نحو ممارسة النشاط البدني.
- وتتشابه الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة من حيث بعض الإجراءات المتبعة في تصميم منهج الدراسة ومعالجة متغيراتها، والأدوات المستخدمة لقياس بعض المتغيرات.
- وقد استفادت الدراسة الحالية من الدراسات السابقة بما احتوته من الأدب التربوي المتعلق بموضوع الدراسة في تصميم وتنظيم الدراسة الحالية وتحديد متغيراتها التابعة والمستقلة.

الاستفادة من الدراسات السابقة :

- اختيار عينة الدراسة .
- ساهمت في صياغة الأهداف ووضع التساؤلات .
- التعرف على أنواع مختلفة من الدراسات التي تناولت مواضيع مشابهة للموضوع الحالي .
- الاستفادة من تفهم مشكلة الدراسة نحو اختيار العنوان المناسب للدراسة الحالية .

- تصميم استبيان الدراسة .
- تحديد المنهج المناسب لطبيعة الدراسة وهو المنهج الوصفي .
- تساعد على تحديد الاتجاهات الخاصة بطلبة مساق اللياقة البدينة .
- اختيار الأسلوب الإحصائي المناسب للدرجات الخام لعينة الدراسة .

وتميزت الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة :

أنها جمعت بين عدة متغيرات (الجنس، التخصص الأكاديمي، السنة الدراسية، مكان السكن، مستوى ممارسة النشاط الرياضي .

الأساليب الإحصائية المستخدمة :

- النسب المئوية، والتكرارات، والمتوسطات الحسابية.
- معامل الارتباط لبيرسون لحساب ثبات الأداة.
- اختبار "ت" للعينات المرتبطة (Paired t- test) وللعينات المستقلة (Groups t-test).
- اختبار ANOVA لقياس الفرق بين اتجاهات الطلبة وفقا لمتغير الجنس، والسنة الدراسية، والتخصص الأكاديمي، والخبرة السابقة في النشاط البدني.

إجراءات الدراسة :

منهج الدراسة :

تم إتباع المنهج الوصفي التحليلي، وذلك لملاءمته لأغراض الدراسة الحالية .

مجتمع الدراسة :

تكوّن مجتمع الدراسة من جميع طلبة جامعة النجاح الوطنية المسجلين في مساق اللياقة البدنية خلال الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي (٢٠١١/ ٢٠١٢)

والبالغ عددهم حوالي (١٢٠) طالب وطالبة، وقد كان عدد الطلاب في مجتمع الدراسة (٦٥) وهذا يشكّل ما نسبته (٥٤٪) من حجم المجتمع الأصلى، أما عدد الطالبات فقد كان في (٥٦)، وهذا يشكّل ما نسبته (٤٦٪)، لذا يمكن القول أن التوزيع النسبى للجنس لم يكن متكافئاً في مجتمع الدراسة، لذا من الواجب اختيار عينة عشوائية طبقية لتمثيل طبقات المجتمع (الذكور، والإناث) في ضوء التوزيعات النسبية.

عينة الدراسة :

وتكونت عينة الدراسة من (٤٠) طالباً وطالبة، وهذا يشكّل ما نسبته (٣٠٪) من حجم مجتمع الدراسى، وهذا يشير إلى تمثيل العينة للمجتمع بدرجة جيدة، وكان في العينة (٢٢) طالباً و(١٨) طالبة، وذلك في الفصل الدراسى الثاني من العام ٢٠١١/ ٢٠١٢، والجدول التالي يبين توزيع عينة الدراسة حسب متغيراتها المستقلة.

جدول رقم (١)

توزيع عينة الدراسة حسب المتغيرات المستقلة

المتغيرات المستقلة		العدد	النسبة المئوية%
الجنس	ذكر	٢٢	٥٥
	أنثى	١٨	٤٥
السنة الدراسية	الأولى	٣	٧.٥
	الثانية	١٦	٤٠
	الثالثة	١٣	٣٣
	الرابعة	٨	٢٠
التخصص الأكاديمي	علمي	٣٠	٧٥
	إنساني	١٠	٢٥
المجموع		٤٠	١٠٠

أداة الدراسة:

تم بناء أداة الدراسة بعد الإطلاع على الأدب التربوي المتعلق باللياقة البدنية والتربية الرياضية، والدراسات السابقة الخاصة بموضوع الدراسة، وتكوّنت أداة الدراسة بصورة أولية من (٤١) فقرة تستهدف قياس اتجاهات طلبة جامعة النجاح المسجلين في مساق اللياقة البدنية نحو ممارسة الأنشطة البدنية، وتوزعت فقرات الأداة على أربعة مجالات هى؛ (علاقة النشاط البدني بالناحية الصحية، وعلاقة النشاط البدني بالناحية الاجتماعية، وعلاقة النشاط البدني بالناحية النفسية، وعلاقة النشاط البدني بالناحية الأكاديمية)، وانتمى للمجال الأول (٧) فقرات، وللمجال الثاني (٨) فقرات، أما المجال الثالث فانتمى له (٩) فقرات، بينما انتمى للمجال الرابع (١٧) فقرة، وتم الاستجابة على فقرات الأداة وفقاً لتدريج ليكرت الخماسى (موافق بشدة، موافق، غير متأكد، معارض، معارض بشدة)، كما كانت فقرات بعضها ذات صياغة ايجابية والأخرى ذات صياغة سلبية.

صدق الأداة وثباتها:

أولاً: صدق المقياس:

صدق البناء: ويعبّر عنه بقدرة كل فقرة في الأداة على الإسهام في الدرجة الكلية ويعبّر عن ذلك إحصائياً بمعامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية للأداة بغض النظر عن معنى هذا الارتباط وظيفياً (السيد، ١٩٨٦).

وتم حساب صدق الفقرات من خلال تطبيق المقياس بصورته الأولية التى احتوت على (٤١) فقرة على عينة استطلاعية من الطلبة المسجلين في مساق اللياقة البدنية خلال الفصل الدراسى الثاني من العام الدراسة (٢٠١١/٢٠١٢) والبالغ عددهم (٣٥) طالباً وطالبة، منهم (١٨) طالب و(١٧) طالبة، وأشار أحمد (١٩٨١) إلى ضرورة استخدام محك معامل ارتباط للفصل بين الفقرات التي ستبقى في الأداة

وتلك التى يجب أن تحذف، ويتم تحديد هذا المحك من قبل الباحث تبعاً لأهداف القياس أو المدى المرغوب لديه في امتلاك السمة بالنسبة للعينة، أو النظر إلى دلالة معاملات الارتباط، وللحصول على أكثر الفقرات صدقاً بنائياً تم النظر إلى دلالة معاملات الارتباط للفصل بين الفقرات، وفي ضوء ذلك تم استبعاد (١١) فقرات لعدم دلالتها الإحصائية عند مستوى الدلالة (α = ٠.٠٥)، واستقرت الأداة بعد ذلك على (٣٠) فقرة، الأمر الذي أدى إلى بقاء الفقرات ذات صدق البناء المرتفع، والجدول التالي يوضح ارتباط الفقرات التى استقرت بالأداة بالدرجة الكلية من جهة، ومعاملات الارتباط بين المجالات الأربعة والدرجة الكلية من جهة ثانية، وكذلك معاملات الارتباط بين الفقرات والمجالات التي تنتمي إليها من جهة ثالثة:

جدول رقم (٢) صدق البناء للفقرات

الرقم	الفقرة	معامل الارتباط بالمجال	معامل الارتباط بالدرجة الكلية
المجال الأول: النشاط البدني وعلاقته بالناحية الصحية			٠.٤٧٦*
١	الأنشطة البدنية ضرورية لاكتساب الصحة الجيدة	٠.٥٢٥*	٠.٣٣٦*
٢	الأنشطة البدنية تساعدني في الحصول على قوام سليم	٠.٤٤٣*	٠.٣٣١*
٣	لا أفضل الممارسة اليومية للأنشطة البدنية لأجل الصحة فقط	٠.٤٨٤*	٠.٠٧١
٤	الغرض الرئيسي للأنشطة البدنية هوالحصول على قوة جسمية	٠.٤١٣*	٠.١٦٢
٥	الأنشطة البدنية تساعدني على تجنب الإصابة ببعض الأمراض	٠.٤٧٢*	٠.٣٣١*
٦	الأنشطة البدنية ضرورية لرفع كفاءة أجهزة الجسم العضوية	٠.٥٢٩*	٠.٣٩٥*
٧	عند اختياري لنشاط بدني يهمني جداً فائدته من الناحية الصحية	٠.٦٠٦*	٠.٣٠٢*
المجال الثاني: النشاط البدني وعلاقته بالناحية الاجتماعية			٠.٦٢٨*

م	العبارة		
٨	الأنشطة البدنية تسهم في تنمية العلاقات الاجتماعية بين الأفراد	*٠.٤٦٧	*٠.٣٧٨
٩	ممارسة ألأنشطة البدنية تعتبر بالنسبة لي أفضل فرصة للتعرف على الآخرين	*٠.٢٨٨	*٠.٢٦٤
١٠	لأفراد أسرتي دور كبير في ممارستي للأنشطة البدنية	٠.١٧٨	*٠.٢٤٤
١١	ثقافة المجتمع الدينية تعيقني من ممارسة الأنشطة البدنية	*٠.٣٨٥	٠.١٠٨
١٢	من بين الأنشطة البدنية أفضل بصفة خاصة الأنشطة التي أستطيع ممارستها مع الآخرين	*٠.٣٧٧	٠.١٥٠
١٣	أفضل الأنشطة البدنية التي يستطيع الفرد ممارستها بمفردة	*٠.٥٠٧	٠.١٤٥
١٤	إن العلاقات الاجتماعية التي تتيحها ممارسته الأنشطة البدنية لا تمثل بالنسبة لي أهمية	*٠.٥٣١	٠.٠٧٤
١٥	ممارسة الأنشطة البدنية تتناسب مع الذكور أكثر من الإناث	*٠.٤٧٣	*٠.٣٤٩
المجال الثالث: النشاط البدني وعلاقته بالناحية النفسية			٠.٦٧٣
١٦	تعمل الأنشطة البدنية على إكساب الفرد الثقة بالنفس	*٠.٥٦٢	*٠.٣٧٥
١٧	ممارسة الأنشطة البدنية تساعد على تخفيف التوتر العصبي الشديد	*٠.٥٨٢	*٠.٤٤٢
١٨	لا توجد علاقة بين ممارسة الأنشطة البدنية وتقليل نسبة القلق والاكتئاب	*٠.٤٠٩	*٠.٤٨١
١٩	ممارسة الأنشطة البدنية تساعد على الاسترخاء من ضغوط الحياة	*٠.٧٢٦	*٠.٤٣٧
٢٠	ممارسة الأنشطة البدنية احد الطرق للتحرر من الصراعات النفسية	*٠.٦٩٩	*٠.٣٩٩
٢١	عدم ممارسة الأنشطة البدنية تضيع مني فرصة هامة للاسترخاء	*٠.٤٦٣	٠.١٥٥
٢٢	ممارسة الأنشطة البدنية لا اعتبرها وسيلة هامة من وسائل الترويح	*٠.٤٤٦	*٠.٤٠٢
٢٣	ممارسة الأنشطة البدنية تساعد على تنمية الشعور بالسرور والمتعة	*٠.٣٣٣	*٠.٢٧٤
٢٤	ممارسة الأنشطة البدنية تساعد على ضبط النفس	*٠.٦٦٤	*٠.٤١٥
المجال الرابع: النشاط البدني وعلاقته بالناحية الأكاديمية			*٠.٧٩٥

٢٥	أعتقد أن الأفراد الأذكياء لا يميلون إلى دراسة مقررات رياضية	*٠.٣٠٦	*٠.٢٤٦
٢٦	أقدر كل من يعمل في المجالات ذات العلاقة بالأنشطة البدنية	*٠.٣٧٨	*٠.٤٦٣
٢٧	مقرر اللياقة البدنية ليس ضروري لغير المتخصصين في الرياضة	*٠.٤٥٣	*٠.٢٧٠
٢٨	دراسة مقرر اللياقة البدنية في الجامعة مضيعة للوقت	*٠.٦٧٤	*٠.٥٥٥
٢٩	حبذا لوتزيد الجامعة من عدد مقررات اللياقة البدنية التي ينبغي على الطلبة دراستها كمتطلبات جامعة أوكلية	*٠.٥٦٩	*٠.٢٩٣
٣٠	مقررات اللياقة البدنية بشكل عام مقررات سهلة	-٠.١٤٩	*٠.٣١٤
٣١	دراسة مقرر الصحة والرياضة معناه تعلم كيفية ممارسة الألعاب الرياضية	٠.٠٦٨	٠.٠٣٥
٣٢	لا أعتقد أن دراسة مقرر اللياقة البدينة تعمل على زيادة ثقافة الشخص	*٠.٦٦٧	*٠.٤٩٠
٣٣	مقرر اللياقة البدنية ليس له قيمة أكاديمية مثل المواد الأخرى	*٠.٦٩١	*٠.٥٧٤
٣٤	ينظر للمتخصصين في اللياقة البدينة نظرة متدنية من قبل المجتمع	*٠.٢٩٨	*٠.٢٩٦
٣٥	ليس هناك ضرورة لوجود مقرر اللياقة البدنية كمقرر إجباري	*٠.٦٦٩	*٠.٦٥٦
٣٦	محاضرات مقرر اللياقة البدنية من المحاضرات المحببة لنفسي	*٠.٥٣٨	*٠.٣٥٢
٣٧	تساعدني دراسة مقرر اللياقة البدنية في فهم الأجهزة الحيوية لجسم الإنسان وكيف تعمل	*٠.٦٢٩	*٠.٣٧٨
٣٨	فهم المعارف والمفاهيم المرتبطة بمجال اللياقة البدنبة أمر صعب	-٠.٢١٠	*٠.٣١٢
٣٩	مقرر اللياقة البدنية من العلوم ذات الفائدة والمنفعة الكبيرة	*٠.٦٢١	*٠.٤٤٢
٤٠	يتطلب مقرر اللياقة البدنية مني جهدا كبيرا من أجل النجاح فيه	*٠.٢٥٥	*٠.٣٤٥
٤١	لا أحب مقرر اللياقة البدنية	*٠.٦٤٧	*٠.٤٧٢

* دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (α=٠.٠٥)

ثانياً: ثبات المقياس:

طريقة الاتساق الداخلي (Cronbach's Alpha):بلغ معامل كرونباخ ألفا (٠.٨٢) للأداة ككل، وهذا معامل ثبات جيد، في حين بلغ معامل كرونباخ ألفا عند المجال الأول (٠.٨١) وعند المجال الثاني (٠.٧٩)، وعند المجال الثالث (٠.٧٧)، وعند المجال الرابع (٠.٧٤)، وهذه معاملات ثبات مقبولة ومناسبة.

عرض النتائج ومناقشتها :

١. النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول، والذي ينص على:

" هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α = ٠.٠٥) بين متوسطات القياس القبلي (قبل دراسة المساق) والقياس البعدي (بعد دراسة المساق) في اتجاهات الطلبة نحولممارسة النشاط الرياضي " ؟

لفحص هذه الفرضية قام الباحث بحساب المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري للدرجة الكلية للاستجابات، ولمجالات الأداة على القياسين القبلي والبعدي، كما تم استخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة (Paired Sample t-test) للمقارنة بين القياسين، والجدول التَّالي يبيِّن هذه النَّتائج.

جدول رقم (٣)

نتائج اختبار (Paired Samplet-test) لفحص دلالة الفروقات بين القياسين القبلي والبعدي لاتجاهات طلبة مساق اللياقة البدنية نحو ممارسة الأنشطة البدنية عند الدرجة الكلية ومجالات الأداة

الاتجاهات نحو الأنشطة البدنية	المتوسط الحسابي		الانحراف المعياري		قيمة (t) المحسوبة	درجات الحرية	مستوى الدلالة
	القياس القبلي	القياس البعدي	القياس القبلي	القياس البعدي			
المجال الأول	٣.١٦	٤.٥٠	٠.٥٣	٠.٣٤	-٤٢.٥٠٤	٣٩	**٠.٠٠٠
المجال الثاني	٢.٩٧	٣.٨٦	٠.٦٨	٠.٦٤	-٢.٨٦٦	٣٩	**٠.٠٠٧
المجال الثالث	٣.٠٩	٤.٣٤	٠.٤	٠.٣٨	-٣.٠٢٣	٣٩	**٠.٠٠٤
المجال الرابع	٢.٩٣	٣.٨٧	٠.٤٩	٠.٣٥	-٦.٥٧٤	٣٩	**٠.٠٠٠
الدرجة الكلية	٣.٠٨	٤.٠٨	٠.٥٥	٠.٢٢	-١٢.٠٥٢	٣٩	**٠.٠٠٠

** دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (α=٠.٠١).

يتضح من نتائج الجدول السابق أن الفروقات بين القياسين القبلي والبعدي في اتجاهات طلبة مساق اللياقة البدنية نحو الأنشطة البدنية عند الدرجة الكلية ومجالات الأداة كانت ذات دلالة إحصائية، ولصالح القياس البعدي أي بعد دراسة الطلبة للمساق ذلك عند مستوى الدلالة (α =٠.٠١).

ويفسر الباحث ذلك أن المعلومات والمفاهيم والحقائق الخاصة بتأثير النشاط الرياضى على (الصحى، الاجتماعى، النفسى، العلمى) لم تكن موجودة عند الطلبة بالكم المناسب قبل دراسة المساق، وبالتالي مما يدل أن المساق يحتوى على معلومات جديدة هامة في حياة الطلبة مثل التعرف على الإصابات الرياضية وطرق علاجها، وأهمية ممارسة النشاط الرياضى في التخلص من السمنة، وكذلك المكانة الاجتماعية لدى ممارس النشاط الرياضي وفوائد النشاط الرياضي على الراحة النفسية وزيادة الثقة بالنفس .

٢. النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني، والذي ينص على:

" هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α = ٠.٠٥) بين متوسطات القياس البعدي في اتجاهات الطلبة نحو ممارسة النشاط البدني تعزى للمتغيرات التالية (الجنس، التخصص الأكاديمي، السنة الدراسية) " ؟

تم فحص هذه الفرضية للكشف عن تأثير المتغيرات الديمغرافية على اتجاهات طلبة مساق اللياقة البدنية نحو ممارسة الأنشطة البدنية وذلك قبل دراستهم للمساق، ولاختبار هذه الفرضية تم استخدام اختبار تحليل التباين المتعدد MANOVA، وذلك لفحص تأثير متغيرات الجنس والمستوى الدراسى والتخصص الأكاديمى على اتجاهات الطلبة نحو ممارسة الأنشطة البدنية عند الدرجة الكلية ومجالات الأداة، والجدول التالي يوضح النتائج الخاصة بذلك.

جدول رقم (٤)نتائج اختبار تحليل التباين المتعدد MANOVA لاتجاهات طلبة مساق اللياقة البدنية نحو ممارسة الأنشطة البدنية على القياس القبلى تبعاً لمتغيرات الجنس والمستوى الدراسي والتخصص الأكاديمي

المجالات	مصدر التباين	مجموعات المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة
المجال الأول	الجنس	٠.٢٤٦	١	٠.٢٤٦	٠.٨٧٠	٠.٣٥٩
	المستوى الدراسي	٠.٩٥٠	٣	٠.٣١٧	١.١٢١	٠.٣٥٧
	التخصص الأكاديمي	٠.١٣٠	١	٠.١٣٠	٠.٤٦١	٠.٥٠٣
المجال الثاني	الجنس	٠.٠٤٩	١	٠.٠٤٩	٠.١١٠	٠.٧٤٣
	المستوى الدراسي	١.٣٧٣	٣	٠.٤٥٨	١.٠٢٥	٠.٣٩٦
	التخصص الأكاديمي	٠.٩٦٣	١	٠.٩٦٣	٢.١٥٧	٠.١٥٣
المجال الثالث	الجنس	٠.١١٢	١	٠.١١٢	٠.٧٥٤	٠.٣٩٢
	المستوى الدراسي	٠.١٧٤	٣	٠.٠٥٨	٠.٣٩٣	٠.٧٥٩
	التخصص الأكاديمي	٠.٠١٠	١	٠.٠١٠	٠.٠٦٧	٠.٧٩٨
المجال الرابع	الجنس	٠.٠٣٥	١	٠.٠٣٥	٠.١٤٧	٠.٧٠٤
	المستوى الدراسي	٠.٤٢٨	٣	٠.١٤٣	٠.٥٩٢	٠.٦٢٥
	التخصص الأكاديمي	٠.١٤٠	١	٠.١٤٠	٠.٥٨٠	٠.٤٥٢
الدرجة الكلية	الجنس	٠.٠١٤	١	٠.٠١٤	٠.١٩٦	٠.٦٦١
	المستوى الدراسي	٠.٠٥٢	٣	٠.٠١٧	٠.٢٤٩	٠.٨٢٦
	التخصص الأكاديمي	٠.٠٥٧	١	٠.٠٥٧	٠.٨٢٤	٠.٠٨٧

* دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (α=٠.٠٥)

يتضح من الجدول السابق أن متغيرات الدراسة المستقلة (الجنس، والسنة الدراسية، والتخصص الأكاديمى) لم تؤثر على اتجاهات طلبة مساق اللياقة البدنية نحو ممارسة الأنشطة البدنية على القياس القبلي، وذلك عند مستوى الدلالة (α = ٠.٠٥).

وفيما يتعلق بمتغير الجنس تبين عدم وجود فروق بين الجنسين ويعزو الباحث ذلك أن الطلاب والطالبات لديهم نفس الاهتمام في مجال النشاط الرياضى، ولديهم كذلك نفس المعلومات والمعارف والخبرات المتعلقة بتأثير النشاط البدني على المجالات المختلفة (الصحية والنفسية والاجتماعية والعلمية) وبالتالي من الطبيعة أن يكون اتجاهاتهم بشكل متساوي .

وفيما يتعلق بمتغير التخصص الأكاديمى ويعزو الباحث ذلك أن اتجاهات طلبة المواد العلمية والمواد الإنسانية كانت اتجاهاتهم ايجابية بشكل متساوي وعدم وجود فروق بينهم ذلك من خلال وجود المفاهيم والحقائق والمعارف الرياضية المتعلقة بتأثير النشاط الرياضى على الجوانب المختلفة (الصحية والاجتماعية والنفسية والعلمية) كلاهما تلقوها من مساق اللياقة البدنية، وهذه المعلومات والمعارف قد لا يحتاجها طلبة المساقات العلمية والإنسانية بشكل متساوي .

وبالنسبة لمتغير السنة الدراسية يعزو الباحث ذلك ان السنة الدراسية لم يكن لها تأثير بغض النظر عن السنة الدراسية للطلبة فقد أظهروا تغييراً في اتجاهاتهم نحو ممارسة النشاط الرياضى، وكذلك بغض النظر عن السنة الدراسية قد اكتسبوا المعارف والمعلومات والحقائق المتعلقة في جميع الجوانب المختلفة (الاجتماعية والنفسية والعقلية والصحية والعلمية) كان ـ تأثيرها بشكل ايجابي على اتجاهاتهم نحو ممارسة النشاط الرياضي .

الفصل الحادي عشر
تأثير برنامج ترويجي داخل حوض السباحة في تنمية بعض القدرات الإدراكية- الحركية

والتفاعل الاجتماعي لدى تلميذات بأعمار[٦-٧]سنوات

١- التعريف بالبرنامج :

١-١مقدمة البرنامج وأهميته :

يعد الترويح احد المجالات التي تساعد في بناء شخصية الطفل وذلك بما تمنحه من فرص للتعبير عن ذاته وقدراته وإبداعاته كما أن مجال الترويح غني بالأنشطة التي تشبع حاجة الطفل الملحة للحركة والتأمل والتفكير والإبداع والتي يكتسب من خلال ممارستها اللياقة البدنية والنفسية والفسيولوجية والمهارية وفي هذا نشير إلى"أن الترويح يزود الطفل بالخبرات والمعلومات بطريقة تلقائية". [١]

وتلعب الأنشطة الحركية دورا هاما في نمو القدرات الإدراكية العامة للتلاميذ وتعمل على تنمية الإحساس بالجسم وإدراكه فضلا عن الدقة والاقتصاد بالأداء الحركي وهذا لا يأتي إلا من خلال إدراك واضح واكتمال للوظائف الإدراكية ومن هذا نجد أن الإدراك والحركة عمليتان تتبادلان التأثير فيما بينهما". [٢]

وتعد الأنشطة الترويحية في حوض السباحة مجالا ممتعا ومحببا لدى الأطفال إذ تضفي على ممارسيها لونا فريدا من البهجة والنشاط والحيوية وتمارس في مراحل العمر المختلفة هذا فضلا عن الفوائد العديدة من الناحية الاجتماعية والتربوية والنفسية والعلاجية وكذلك من الناحية البدنية والفسيولوجية.

---

[١] محمد الحماحمى وعايدة عبد العزيز: الترويح بين النظرية والتطبيق، ط ٢(القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٨)ص١٢

[٢]إسماعيل القرغولي ومروان عبد المجيد إبراهيم:التربية الترويحية وأوقات الفراغ،ط ١(الأردن،عمان،٢٠٠١) ص٢٥

تعد مرحلة الطفولة من أهم مراحل النمو في حياة الإنسان لذا اتجه العلماء والباحثون إلى دراسة العلاقة بين الجوانب المختلفة لنمو الطفل بهدف التعرف على مدى التفاعل المتبادل بين هذه الجوانب ،وما يمكن أن تؤدي إليه من تأثير في شخصية الطفل وسلوكه، وتعد القدرات الإدراكية والحركية من الجوانب المهمة لنمو الطفل نظرا لتأثيره في جوانب نموه الأخرى بوجه عام ،وعلاقتها بقدرته على التعلم بوجه خاص، سواء في المجالات الحركية أو المعرفية.[1]

ومن هنا تكمن أهمية البحث في البرنامج الترويحي داخل حوض السباحة كون أن رياضة السباحة هي رياضة ترويحية لا تحتاج إلى قواعد خاصة وطرائق معينة وإنما تترك للفرد حرية الاختيار للوقت والطريقة وان القدرات الإدراكية في الجوانب المهمة لنمو الطفل لذا فأن إعداد البرنامج الترويحي يساعد في نمو هذه القدرات الإدراكية ويزيد من تفاعله الاجتماعي من خلال أدائه في حوض السباحة.

- **مشكلة ترويحي داخل حوض السباحة في تنمية بعض القدرات الإدراكية الحركية والتفاعل الاجتماعي :**

تعد مرحلة الطفولة المبكرة إحدى المراحل المهمة في حياة الإنسان ،إذ أن الطفل في هذه المرحلة يتعلم وينمو العديد من الحركات والألعاب والقدرات الرياضية.

ففي هذه المرحلة قد يمكن تطوير وتنمية القدرات المختلفة منها الإدراكية- الحركية، وإمكانية الاهتمام وتطوير بجوانب نفسية واجتماعية مختلفة منها التفاعل الاجتماعي،سواء كان من خلال تفاعلهم بالبيئة أومن خلال ممارسة أنواع مختلفة من الألعاب (الترويحية والجماعية والفردية والاجتماعية والصغيرة) داخل حوض السباحة.إن المسابح لم تستغل بشكل صحيح القدرات المختلفة ومنها القدرات

(١)احمد عمر سليمان الروبي:القدرات الإدراكية والحركية للطفل ،النظرية والقياس (القاهرة،دار الفكر العربي، ١٩٩٥)ص٨

الإدراكية-الحركية لدى الأطفال ومن هنا بدأت فكرة البحث لدى الباحثان لذا ارتأيا دراسة هذه المشكلة من خلال إعداد برنامج ترويحي داخل حوض السباحة لتحسين بعض القدرات الإدراكية الحركية والتفاعل الاجتماعي لدى التلميذات بأعمار(٦-٧) سنوات في مركز محافظة السليمانية.

١-٣ هدفا البحث :

١- إعداد برنامج الألعاب الترويحية داخل حوض السباحة للتلميذات بعمر (٦-٧) سنوات.

٣- التعرف على تأثير برنامج الألعاب الترويحية داخل حوض السباحة على تنمية بعض القدرات الإدراكية الحركية والتفاعل الاجتماعي لدى التلميذات بعمر (٦-٧) سنوات.

١-٤ فرضا البحث :

١- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي وألبعدي في بعض القدرات الإدراكية- الحركية للتلميذات بأعمار (٦-٧) سنوات ولصالح الاختبارات البعدية .

٣- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي وألبعدي في التفاعل الاجتماعي للتلميذات بأعمار(٦-٧) سنوات ولصالح الاختبارات البعدية .

١-٥ مجالات البحث :

١-٥-١ المجال البشري : عينة من التلميذات بأعمار (٦-٧) سنوات من مدرسة آسوشهيدان لمرحلة التعليم الأساس في مركز محافظة السليمانية.

١-٥-٢ المجال ألزماني : المدة من ١٠/ ٣/ ٢٠٠٩ ولغاية ١٠/ ٥/ ٢٠٠٩ .

١-٥-٣ المجال المكاني: مسبح الفردوس وساحة الألعاب الرياضية لمدرسة (آسوشهيدان) لمرحلة التعليم الأساس في مركز محافظة السليمانية.

١-٦ تحديد المصطلحات :

١- الترويح : "يعني التجديد في الطاقة الحيوية،والسرور،والعمل بجد وقوة لبناء القابلية الجسمية والفكرية والانفعالية من الجديد للفرد[١] ويلعب البرنامج الترويحي دوراً هاماً في التغلب على عامل الخوف داخل حوض السباحة ويساعد على تكوين الاتجاه نحو السباحة .

٢- الإدراك الحركي: " يعني إدارة المعلومات التي تأتي للفرد من خلال الحواس وعملية المعلومات ورد الفعل في ضوء السلوك الحركي الظاهري "وعملية الإدراك الحركي شديدة التعقيد من القدرات ذات العلاقات المتشابكة". [٢]

٣- التفاعل الاجتماعي :"عملية مشاركة بين الأطفال من خلال مواقف الحياة اليومية، تفيد في إقامة علاقات مع الآخرين ومشاركتهم في الأنشطة الاجتماعية وإقامة حوار وصداقة معهم"[٣]

٢- الدراسات النظرية والمشابهة :

٢-١ الدراسات النظرية

٢-١-١- الترويح في الوسط المائي[٤]:

يلعب البرنامج الترويحي دوراً هاماً لنجاح تعلم السباحة ، والبرنامج التعليمي الناجح للسباحة.يجب أن يعطى اهتماما خاصاً للأنشطة الترويحية والألعاب وذلك لما له من مميزات وفوائد متعددة ، منها التغلب على عامل الخوف والذي قد يعوق التعلم

(١)حذام محمد ضياء القرويني:التربية الترويحية،ط١ (بغداد،الدار العربية للطباعة، ١٩٨٧) ص٩
(٢)أمين أنور الخولي وأسامة كامل راتب،التربية الحركية للطفل (القاهرة،دار الفكر العربي،١٩٨٣)ص٢٤
(٣)إحسان محمد الحسن :موسوعة علم الاجتماع ، ط١ (لبنان، الدار العربية للموسوعات ، ١٩٩٩)ص١١
(٤) محمد علي القط:المبادئ العلمية للسباحة (كلية تربية رياضية بنين،جامعة الزقازيق، بدون تأريخ طبع) ص٩٢

لكثير من الأطفال المبتدئين ، كذلك العمل على تخفيف التوتر الذي يمكن إن يحدث نتيجة بذل المجهود الزائد أو الممارسة المركزة.

والأنشطة الترويحية متعددة ومتنوعة ،وبصفة عامة فهناك بعض الاعتبارات التي يجب ملاحظتها عند اختيار النشاط والألعاب مثل ان تتناسب مع المراحل العمرية وان تمارس في الجزء الغير عميق وان يتم إعداد النشاط المختار بشكلٍ جيد.

١ – السباحة الترويحية :

إن ممارسة الشخص لهواية ترويحية بعد نشاطا هاماً يؤثر في تكوين شخصية المتكاملة، ويذكر(ويليام مانجر) أن الشخص المتمتع بالصحة الجيدة هو الشخص ذو الهوايات الترويحية "وتعد السباحة أحد هذه الأنشطة الترويحية إذ يمكن ممارستها لجميع الأعمار والأجناس ، وفيها لا يلتزم الفرد بأتباع قواعد خاصة وطريقة معينة للسباحة وإنما يترك للفرد حرية اختيار الوقت والطريقة .

- **التفاعل الاجتماعي :**

يعد التفاعل الاجتماعي مفهوماً أساسيا واستراتيجياً في علم النفس الاجتماعي ، لأنه أهم عناصر العلاقات الاجتماعية ، وبالتالي التنشئة الاجتماعية ويتضمن التفاعل الاجتماعي مجموعة توقعات من جانب كل من المشتركين فيه .ويتضمن التفاعل الاجتماعي أدراك الدور الاجتماعي وسلوك الفرد في ضوء المعايير عن طريق اللغة والرموز والإشارات ،وتكون الثقافة التي يعيش فيها الفرد والجماعة نمط التفاعل الاجتماعي ،ولهذا تكون أكثر دقة إذا أخذنا بعين الاعتبار مفهوم التفاعل الاجتماعي الثقافي". [١]

---

(١)حامد عبد السلام زهران:علم النفس الاجتماعي،ط٤(،القاهرة،عالم الكتب،١٩٧٧)ص٨٧.

(٢)توفيق مرعي وبلقيس احمد : الميسر في علم النفس التربوي ، ط١ ، عمان، دار الفرقان للنشر والتوزيع ، ١٩٨٩م ص ٨٨.

يشير التفاعل الاجتماعي إلى تلك العمليات المتبادلة بين طرفين اجتماعيين في موقف أو وسط اجتماعي معين ، بحيث يكون سلوك أي منهما منبهاً أو مثير السلوك الطرف الآخر ، ويجري هذا التفاعل عادة عبر وسيط معين ، ويتم خلال ذلك تبادل رسائل معينة ،ترتبط بغاية أو هدف محدد ،وتتخذ عمليات التفاعل أشكالاً ومظاهر مختلفة تؤدي إلى علاقات اجتماعية معينة [٢]

ويعرف التفاعل الاجتماعي بأنه (علاقة متبادلة بين فردين أو أكثر يتوقف سلوك أحدهما على الآخر،أو يتوقف سلوك كل منهم على سلوك الآخرين)[١]:

٣- إجراءات البحث :

٣-١ منهج البحث :

استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة البحث

٣-٢ عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من تلميذات الصف الأول بأعمار (٦-٧ سنوات) والبالغ عددهم (٣٥) من الذكور والإناث وتم اختيار (١٠) تلميذات بالطريقة العشوائية من مجموع (٢٠) تلميذة لهذه المرحلة بعد أن قام الباحثان بأجراء عدد من المقابلات الشخصية مع الوالدين لعينة البحث والحصول على الموافقات الرسمية لإجراء البحث ،بحيث تكون نسبة العينة ٥٠٪ من مجتمع البحث.

٣-٣ التصميم التجريبي :

اعتمد الباحثان التصميم التجريبي الخاص لمنهج المجموعة الواحدة ذات الاختبارين القبلي وألبعدي ، ويتم في هذا المنهج إدخال المتغير المستقل وهو برنامج الترويح داخل حوض السباحة على عينة البحث وحسب الجدول الآتي:-

١)سعد جلال:المرجع في علم النفس الاجتماعي(القاهرة،دار الفكر العربي، ١٩٨٥)ص٨٦

الجدول (١)

يبين التصميم التجريبي للبحث

العينة	الاختبار القبلي	المتغير المستقل	١١١
مجموعة تجريبية واحدة.	القدرات الإدراكية الحركية +مقياس التفاعل الاجتماعي	برنامج ترويحي داخل حوض السباحة	القدرات الإدراكية الحركية +مقياس التفاعل الاجتماعي

٣-٤ الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:

١- لوحة خشبية طولها ٣ أمتار وعرضها ١٠سم تستند على قاعدتين وارتفاعها من الأرض ١٥سم

٢-عارضة وثب طولها ثلاثة أقدام توضع على قائمين متدرجين.

٣- وسادة صغيرة. ٤- قلم ماجك ابيض.

٥- الورقة والقلم. ٦- الكرات الناعمة وملونة.

٧-كرات المنضدة والسلة (لألعاب أطفال التنافس)

٨- البالونات والأشرطة ٩-كرات التنس الأرضي

١٠- صفارات عدد(٤) ١١- شريط قياس معدني

١٢- ساعة توقيت الكترونية عدد(٢).

١٣-جهاز حاسوب يدوي-نوع(Casio) عدد(٢).

١٤-جهاز الكومبيوتر نوع (Dell).

٣-٥ وسائل جمع البيانات :-

١- مقياس القدرات الإدراكية الحركية.
٢- مقياس التفاعل الاجتماعي.
٣- استمارة استبيان آراء الخبراء المختصين لمقياس القدرات الإدراكية-الحركية.
٤- استمارة استبيان آراء الخبراء المختصين لمقياس التفاعل الاجتماعي.
٥- المقابلات الشخصية:أجرى الباحثان عددا من المقابلات الشخصية من الاختصاصيين في مجال التعلم الحركي والسباحة للوقوف على ما يحتاجه البرنامج الترويحي من وحدات الحركات التي يستخدمها الأطفال داخل حوض السباحة للوصول إلى مسبح آمن.

٣-٦ تحديد المقاييس والاختبارات المستخدمة في البحث :

٣-٦-١ اختبارات القدرات الإدراكية-الحركية[1]:

استخدم الباحثان مقياس بورد والمسحي للقدرات الإدراكية الحركية وقد قام بإعداد هذا المقياس كل من (نيويل كيفارت وايوجين روكش) في ضوء المفاهيم التي طرحها (كيفارت)في نظريته عن القدرات الإدراكية – الحركية. وقد تم بناء المقياس أساسا للكشف عن أخطاء النمو الإدراكي – الحركي وتحديد مجالات المشكلات الإدراكية والحركية لدى التلميذات.

وقد استخدمت الموجهات الأولى لبناء المقياس على أساس أن كل بند من بنوده يقيس واحدا أو أكثر من القدرات الإدراكية–الحركية ، وقد اشتقت معظم بنود المقياس من الملاحظات المنظمة للتلاميذ بطيئين التعلم ، والمتأخرين دراسيا والعاديين في تحصيلهم الدراسي ، في الصفوف الأولى من المرحلة الابتدائية يتضمن المقياس (٣١) بندا(ملحق١) بعد أن أتم الباحثان عرض المقياس على السادة الخبراء والمختصين

(١) احمد عمر سليمان الروبي ،المصدر السابق،ص٧٣-٧٤

لتحديد القدرات الإدراكية-الحركية والتي تتلاءم مع أعمار التلميذات وتناسبهم وقد اختار الخبراء(١٨) اختبارا تتناسب مع للفئة العمرية كما مبين في الجدول (٢)،وقد اعتمد الباحثان على نسبة اتفاق (٧٥٪) فأكثر إذ يشير (بلوم وآخرون)[1] اعتماد المتغير الذي يحصل على ٧٥٪ من آراء الخبراء والمختصين.

٣-٦-٢ مقياس التفاعل الاجتماعي :

استخدم الباحثان مقياس(التفاعل الاجتماعي)(ملحق٢) المعد من قبل(نبراس محمد يونس،٢٠٠٥) لقياس التفاعل الاجتماعي لدى عينة البحث هذا المقياس متكون من(٥٠) فقرة وفيها ثلاثة بدائل(يظهر دائما ،يظهر أحيانا،لا يظهر) و(٢٦) فقرة ايجابية وتشمل(٤٠،١،٢،٤،٧،٨،١٠،١٣،١٤،١٦،١٧،٢٠،٢١،٢٦،٢٧،٣٢،٣٤،٣٧،٣٩، ٤١،٤٢،٤٣،٤٦،٤٨،٤٩)و(٢٤)فقرة سلبية وتشمل٣،٥،٦،١١،١٢،١٥، ١٨،١٩، ٢٢ ، ٢٣،٢٤، ٢٥،٢٨،٢٩،٣٠،٣١،٣٣،٣٥، ٣٦،٣٨، ٤٤ ، ٤٥، ٤٧، ٥٠) ثم قام الباحثان بعرض الاستمارة (الأداة)على مجموعة من الخبراء لإبداء ملاحظاتهم على فقرات وأسئلة المقياس وبيان صلاحية وعدم صلاحية استخدام المقياس لعمر العينة،بعد الإجابة عن الأسئلة من قبل المعلمات في مدرسة آسوشهيدان قام الباحثان بتفريغ الإجابات في الاختبارين القبلي وألبعدي، علما إن المقياس يعطي درجة واحدة على الإجابات وللبدائل الثلاث.

٣-٧ الأسس العلمية :

٣-٧-١ الأسس العلمية لاختبارات القدرات الإدراكية- الحركية :

قام الباحثان بإيجاد الأسس العلمية(صدق، ثبات، موضوعية) لاختبارات القدرات الإدراكية-الحركية ذلك بعد اختيارها من قبل الخبراء والمختصين.

١) بنيامين بلوم وآخرين؛ تقيم تعلم الطالب التجميعي والتكويني: ترجمة (آمين فتحي وآخرون) : (القاهرة، دار ماكروهيل،١٩٨٣)ص١٢٦.

٣-٧-١-١ معامل الثبات :

استخدم الباحثان طريقة إعادة الاختبار لإيجاد معامل الثبات للمقياس إذ تم إجراء الاختبار الأول بتاريخ (١٠/ ٣/ ٢٠٠٩) على عينة بلغ عددها خمس (٥) تلميذات وإعادة الاختبار تحت الظروف السابقة نفسها بتاريخ(١٦/ ٣ / ٢٠٠٩) وقد استخدم الباحثان معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين الاختبارين الأول والثاني وقد حصل على معاملات ثبات لمجموعة الاختبارات الموجودة في المقياس. كما في جدول (٢).

الجدول (٢)

يبين معامل الثبات لاختبارات مقياس بورد والمعدل.

ت	اسم الاختبار	معامل الثبات	معامل الصدق الذاتي
١	المشي على اللوحة	٠.٧٥	٠.٩٢
٢	الوثب	٠.٨٥	٠.٩٣
٣	تعيين أجزاء الجسم	٠.٨٠	٠.٩٤
٤	تقليد الحركة	٠.٧٧	٠.٩٥
٥	عبور المانع	٠.٧٨	٠.٨٩
٦	كروس ويبر	٠.٨٩	٠.٨٩
٧	زوايا على الأرض	٠.٨٠	٠.٩٤
٨	لوحة الطباشير	٠.٩٠	٠.٩٢
٩	الكتابة الإيقاعية	٠.٨٨	٠.٩٥
١٠	التحصيل البصري للأشكال	٠.٨٢	٠.٩٠

٣-٧-١-٢ معامل الصدق:

استخدم الباحثان معامل الصدق الذاتي الذي يقاس "بحساب الجذر ألتربيعي لمعامل ثبات الاختبار"[١]

ويمثل معامل الصدق الذاتي = معامل الثبات.إذ ظهرت لدينا معاملات صدق ذاتية عالية، تعبر عن دقة قياس هذه الاختبارات للصفات التي من الواجب قياسها كما في جدول (٢).

٣-٧-١-٣ موضوعية الاختبارات :

أن المقياس الذي اعتمده الباحثان قد تم تعريبه من قبل (احمد عمر سليمان الروبي) إلى البيئة العربية حيث حصل على معامل صدق بلغ ٠.٨٠ ومعامل ثبات قدره٠.٨٥ مما يدل على صلاحية هذا المقياس بعد تعديله للبيئة العربية [٢] كما قامت (نبيلة محمد خليفة ١٩٨٠) بتعديل وتقنين هذا المقياس ليناسب البيئة العربية إذ بلغ معامل الصدق (التكوين الفرضي) ٠.٩١ ومعامل ثبات مقداره ٠.٩٦ وبما إن الباحثان قد حصلا على معامل الثبات والصدق ، مما يدل على أن هذا المقياس يتمتع بدرجة الصدق العالية.

٣-٧-٢ الأسس العلمية استبيان التفاعل الاجتماعي:

بعد ترشيح استمارة (مقياس) التفاعل الاجتماعي قام الباحثان بإيجاد الأسس العلمية للمقياس (صدق،ثبات،موضوعية).

٣-٧-٢-١ ثبات الاستمارة :

تم حساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية من خلال تطبيق المقياس على العينة وذلك باستخدام الرزمة الإحصائية (spss) إذ أدخلت البيانات فيها وتم استخراج

(١)نزار مجيد الطالب ومحمود السامرائي. مبادئ الإحصاء والاختبارات البدنية والرياضية(الموصل : مطبعة جامعة الموصل، ١٩٨١)ص ١٣٠.
(٢)جمال الدين علي ألعدوي وآخرين، مصدر سبق ذكره ،ص٤١

معامل الارتباط بين مجموع درجات النصفين وبلغ (٠.٧٥) إلا أن هذه القيمة تمثل معامل الثبات نصفي الاختبار لذلك يتعين تصحيح هذه المعامل من خلال استخدام معادلة سبيرمان – برأون معامل الثبات وبعد التصحيح أصبح معامل الثبات عال ويمكن الاعتماد عليه.

٣-٧-٢-٢ صدق الاستمارة :

لأجل التأكد من صدق الاستمارة استخدم الباحثان صدق المحتوى إذ تم تحديد أهداف الاستمارة بشكل واضح وتفصيلي والتأكد من أن الاستمارة تحقق الهدف المنشود منه،إذ تم عرض الاستمارة على الخبراء والمختصين واتفقوا على أن هذه الاستمارة تقيس الصفة التي وضعت لقياسها.كما لجأ الباحثان إلى إيجاد معامل الصدق الذاتي للاستمارة إذ أن القيمة لهذا المعامل تحسب عن طريق إيجاد الجذر ألتربيعي لمعامل الثبات.

٣-٧-٢-٣ موضوعية الاستمارة :

بما أن نتائج تسجل من قبل فريق العمل المساعد دون التدخل من قبل أن تعد بأن الاستمارة تتمتع بالموضوعية.

٣-٨ التجربة الرئيسة

بعد أن أجرى الباحثان التجارب الاستطلاعية الثلاثة واعتماد الأسس العلمية للمقياس أجرى الباحثان ما يأتي:

٣-٨-١ الاختبارات القبلية :

قام الباحثان بأجراء الاختبار القبلي للمدة من (٣٠ / ٣ / ٢٠٠٩ إلى ٣١/ ٣/ ٢٠٠٩) لعينة البحث وذلك قبل البدء بتطبيق البرنامج **الترويحي والتي تشمل** اختبارين :

الأول/ اختبارات القدرات الإدراكية-الحركية.

الثاني/ التفاعل الاجتماعي.

٣-٨-٢ تطبيق البرنامج الترويحي :

اعد الباحثان برنامج ترويحي داخل حوض السباحة الذي يبلغ أبعاده ١٨م×٨م وقد استغل الباحثان مساحة الماء الضحل والذي بلغ مساحته ٨م×٨م وتكون البرنامج من (١٢) وحدة ترويحية وبواقع وحدتين ترويحيتين في الأسبوع ولمدة ستة أسابيع وقد تم عرضه على الخبراء المختصين في مجال تدريب السباحة وتشمل وحدتين تعريفيتين للتعويد على الحوض والماء هي عبارة عن حركات داخل حوض السباحة لتعويد أفراد العينة على الثقة مع الماء وإزالة عامل الخوف عندهم وفي الجزء الضحل من الماء داخل الحوض والذي يبلغ ارتفاعه عن قاع الحوض(٥٠سم) وبلغ معدل أطوال أفراد العينة ١١٦سم ،و(١٠)وحدات من البرنامج الترويحي لتحسين وتطوير القدرات الإدراكية الحركية والتفاعل الاجتماعي وتتخلل هذه الوحدات العاب ونشاطات ترويحية داخل حوض السباحة وينفذها أفراد عينة البحث على شكل تمرينات فردية أو زوجية أو جماعية .

ويقسم وقت البرنامج في يوم واحد كالآتي:

- القسم التحضيري (١٠)دقائق

تمارين بدنية عامة وخاصة لتهيئة الجسم(على اليابسة)

- القسم الرئيسي (٣٥) دقيقة   الألعاب الترويحية
- القسم الختامي (٥) دقائق   التهدئة وإرجاع الجسم إلى وضعه الطبيعي.

ويتم تنفيذ هذه الوحدات خارج أوقات دوام المدرسة لأفراد عينة البحث ، ويتضمن البرنامج الترويحي باستعمال بعض الأدوات مثل الكرات الناعمة وكرات متوسطة الحجم وبعض من الأخشاب والشواخص لاستخدامها خلال بعض المنافسات التشويقية داخل الماء.

تـم تطبيـق البرنـامج الترويحـي مـن قبـل فريـق العمـل المسـاعد للمـدة مـن (٢/ ٤/ ٢٠٠٩ إلى ٦ / ٥ / ٢٠٠٩)

٣-٨-٣ الاختبارات البعدية :

أجرى فريق العمل المساعد بالاختبارات البعدية وبأشراف الباحثة للقدرات الإدراكية الحركية يومي

٧-٨/ ٥/ ٢٠٠٩ وللتفاعل الاجتماعي يومي ٩-١٠/ ٥/ ٢٠٠٩ بعد الانتهاء من تطبيق المنهج على أفراد عينة البحث بالطريقة نفسها والتسلسل والظروف المشابهة للاختبار القبلي.

٣-٩ الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحثان الوسائل الإحصائية المناسبة على وفق نظام spss:

١. الوسط الحسابي.
٢. الانحراف المعياري .
٣. معامل الارتباط بيرسون
٤. اختبار(t) للعينات المترابطة.[١]

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

٤-١عرض النتائج وتحليلها

٤-١-١عرض نتائج الاختبارين القبلي وألبعدي في القدرات الإدراكية الحركية لعينة البحث وتحليلها

(١)وديع ياسين التكريتي وحسن محمد ألعبيدي:التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية (جامعة الموصل،١٩٩٩)ص١٠١-١٧٦

جدول(٣) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي وألبعدي في القدرات الإدراكية-الحركية

ت	المعالم الإحصائية / القدرات الإدراكية الحركية	وحدة قياس	الاختبارات	الاختبار القبلي		الاختبار ألبعدي	
				سَ	±ع	سَ	±ع
١	المشي أماما على اللوحة	درجة	المشي على اللوحة	٨.٦	١.٥٧	١٠.٠٠	١.١٥
٢	المشي خلفا على اللوحة						
٣	المشي جانبا على اللوحة						
٤	الوثب	درجة		٢.٠٠	٠.٦٦	٣.٤٠	٠.٦٩
٥	تعيين أجزاء الجسم	درجة	تعيين أجزاء الجسم	٢.٠٠	٠.٤٧	٢.٨٠	٠.٧٨
٦	تقليد الحركة	درجة	تقليد الحركة	٢.٦٠	٠.٥١	٣.٠٠	٠.٤٧
٧	عبور المانع	درجة	عبور المانع	٢.٦٠	٠.٦٩	٤.٢٠	٠.٧٨
٨	كروس ويير	ثانية	كروس ويير	٢.٤٠	٠.٦٩	٤.٢٠	٠.٦٣
٩	الزوايا على الأرض	درجة	الزوايا على الأرض	٢.٤٠	٠.٦٩	٤.٠٠	١.٠٥
١٠	رسم دائرة	درجة	اللوحة والطباشير	٩.١٠	١.١٠	١٢.٦٠	١.٣٥
١١	رسم دائرتين						
١٢	رسم خط أفقي						
١٣	رسم خطوط رأسية						
١٤	الإيقاع	درجة	الكتابة الإيقاعية	٩.٦٠	١.١٠	١٢.٦٠	١.٣٥
١٥	الإنتاج						
١٦	التوجيه						
١٧	الشكل	درجة	التحصيل البصري للأشكال	٣.٥٠	١.٢٥	٦.٤٠	١.٢٦
١٨	التنظيم						
١٩	القدرات الإدراكية الحركية الكلية	درجة		٤٣.٩٠	٤.٣٠	٥٩.٣٠	٥.٩٠

جدول (٤)يبين متوسط الفروق وانحراف الفروق والخطأ المعياري وقيمة (t) المحسوبة والدلالة للاختبارات القبلية والبعدية (للتوازن والقوام)

المعالم الإحصائية / التوازن والقوام	متوسط الفروق	انحراف الفروق	الخطأ المعياري	قيمة (t) المحسوبة	درجة الحرية	الدلالة*
المشي على اللوح (أماما- خلفا- جانبا)	١.٤٠	٠.٤٢	٠.٥٦	٢.٤٩	٩	٠.٠٣*
الوثب	١.٤٠	٠.٠٣	٠.٢٦	٥.٢٥	٩	٠.٠٠١*

*معنوي عند نسبة احتمالية الخطأ≤٠.٠٥

من الجدول (٤) تبين وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي وألبعدي في اختباري المشي على اللوح والوثب ولمصلحة الاختبار ألبعدي إذ تراوحت نسبة احتمالية الخطأ بين ٠.٠٣ و٠.٠٠١ ويعزو الباحثان التطور والتقدم الذي حصل لأفراد عينة البحث في الاختبار ألبعدي إلى التأثير الايجابي والناجح للوحدات الترويحية التي طبقت في حوض السباحة وإلى محتوى الوحدة الترويحية من العاب مسابقات وحركات ساعدت تحسين القدرات الإدراكية- الحركية (التوازن والقوام) من خلال المشي والهرولة وحركات الوثب في الماء وباتجاهات مختلفة وعلى شكل مسابقات فردية وثنائية ومجموعات وان التقدم في مستوى بعض القدرات الإدراكية لدى أفراد عينة البحث تؤكد مدى الإسهام الفعال للبرنامج الترويحي في حوض السباحة في تحسين قدرة التوازن والوثب وهذا يتفق مع رأى (فريدة إبراهيم ١٩٨٤) والتي تشير إلى انه في الإمكان تحسين القدرات الإدراكية عند الطفل عن طريق برامج خاصة .[١] ويرى الباحثان إن البرنامج في حوض السباحة امتاز بصفة الترويح خلال

(١) فريدة إبراهيم عثمان:التربية الحركية لمرحلة رياض الاطفال والمرحلة الابتدائية،دار النشر والتوزيع ، الكويت،١٩٨٤،ص١٤٧

تطبيق فقرات ومضمون الوحدة حيث التشويق والترويح تساعدان على مشاركة التلميذات في تنفيذ البرنامج داخل حوض السباحة بشكل أفضل إذ تؤكد (تهاني عبد السلام،٢٠٠١) "أن هناك أنشطة ترويحية منظمة يغلب عليها النشاط العضلي أو الأداء الحركي مثل ممارسة النشاط الرياضي"[(١)]

٤-١-٣ عرض وتحليل نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي وألبعدي في (تصور الجسم وتميزه) ومناقشتها

جدول (٥) يبين متوسط الفروق وانحراف الفروق والخطأ المعياري وقيمة (t) المحسوبة والدلالة للاختبارات القبلية والبعدية لـ (تصور الجسم وتميزه) لعينة البحث

المعالم الإحصائية / تصور الجسم وتمييزه	متوسط الفروق	انحراف الفروق	الخطأ المعياري	قيمة (t) المحسوبة	درجة الحرية	الدلالة*
تعيين أجزاء الجسم	٠.٨٠	٠.٣١	٠.٢٤	٣.٢٠	٩	٠.٠١١*
تقليد الحركة	٠.٤٠	٠.٠٤	٠.١٦	٢.٤٤	٩	٠.٠٣٧*
عبور المانع	١.٦٠	٠.٠٩	٠.١٦	٩.٧٩	٩	٠.٠٠٠١*
كروس ويبر	١.٨٠	٠.٠٦	٠.١٣	٣.٥٠	٩	٠.٠٠٠١*
الزوايا على الأرض	١.٦٠	٠.٣٦	٠.٢٢	٧.٢٣	٩	٠.٠٠٠١*

*معنوي عند نسبة احتمالية الخطأ ≤٠.٠٥

من الجدول (٥) يتبين وجود فروق ذوات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي وألبعدي ولمصلحة الاختبار ألبعدي في اختبارات تصور الجسم وتمييزه إذ تراوحت قيم نسبة احتمالية الخطأ بين٠.٠٣٧

و٠.٠٠٠١ويعزوالباحثان أن التقدم والتطور الذي حصل لأفراد عينة البحث في الاختبار ألبعدي يرجع سببه إلى أهمية وفاعلية البرنامج الترويحي والتأثير الايجابي له على القدرات الإدراكية- الحركية ومن خلال فقرات ومضمون الوحدات الترويحية

(١)تهاني عبد السلام: الترويح والتربية الترويحية،دار الفكر العربي،القاهرة،٢٠٠١،ص١٦.

من طريق بعض الألعاب والحركات والمسابقات والأنشطة الترويحية في حوض السباحة وان تطور قدرة الطفل فى (تصور الجسم وتميزه) في الاختبار ألبعدي يرجع إلى الأسلوب العلمي والمدروس في فقرات ومحتوى الوحدات الترويحية لعينة البحث والذي استخدمه الباحثان والذي تم تطبيقه في حوض السباحة كان له الأثر الكبير في تحسين بعض القدرات الإدراكية -الحركية وهذا يؤكد أهمية البيئة والتفاعل مع ما تحتويه من مؤثرات أو تأثيرات وهنا يتم الإشارة إلى "إذا كانت البيئة منظمة بشكل يثير بعض حاجات الفرد ودوافعه فانه يهتم فيها وتصبح عنصرا مهما في إدراكه لها وعليه فالبيئة الصالحة لنمو القدرات هي البيئة المناسبة لإشباع حاجاته واهتماماته إذ أن المهارات والحركات التي تجعل الطفل يؤدى حركات توافق وتآزر بين العين وأعضاء الجسم (القدمين واليدين) وتساعد في التوجيه الذراعين واتزان القوام وفهم الطفل لصورة جسمه وهذه كلها أساس إلى التقويم والتطور الذي يحصل عند الطفل "[1]
ويؤكد الباحثان أن ما احتواه برنامج الألعاب الحركية من العاب جمعت مابين المنافسة والتشويق والبهجة والسرور والتي تتوافق مع ميولهم ورغباتهم ساعدت على التطور الذي حصل لدى العينة إذ يذكر (طه عبد الرحيم ، ٢٠٠٦) أن الألعاب والمسابقات التي تهتم بميول واهتمامات الأطفال وصغار السن وفيها لا يحتاج الطفل إلى مستوى عال من الأداء وتتفق مع قدراتهم البدنية والعقلية مثل العاب الكرة والعاب الماء تساعد في تنمية قدراتهم الإدراكية الحركية "[2]

---

(١)جمال حسين الالوسي:علم النفس العام(جامعة بغداد،مطابع التعليم العالي والبحث العلمي، ١٩٨٨)،ص٢٣٣
(٢)طه عبد الرحيم طه:الترويح الإسكندرية،(دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر ، ٢٠٠٦)ص١٧.

٤-١-٤ عرض وتحليل نتاج الفروق بين الاختبارين القبلي وألبعدي في (المزأوجة الإدراكية الحركية) ومناقشتها

جدول (٦)يبين متوسط الفروق وانحراف الفروق والخطأ المعياري وقيمة (t) المحسوب والدلالة للاختبارات القبلية والبعدية لاختبار (المزأوجة الإدراكية الحركية) لعينة البحث

المعالم الإحصائية / المزاوجة الإدراكية الحركية	متوسط الفروق	انحراف الفروق	الخطأ المعياري	قيمة(t) المحسوبة	درجة الحرية	الدلالة*
اللوح الطباشير	١.٧٠	٠.٢٥	٠.٥٧	٢.٩٤*	٩	٠.٠١٦*
كتابة الإيقاعية	٥.٧٨	٠.٢٥	٠.٤٦	٣.٨٥*	٩	٠.٠٠٤*

*معنوي عند نسبة احتمالية الخطأ ≥٠.٠٥

من الجدول (٦) تبين وجود فروق ذوات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي وألبعدي ولمصلحة الاختبار ألبعدي إذ ترأوحت قيمتي احتمالية نسبة الخطأ بين ٠.٠١٦ و٠.٠٠٤ ويعزو الباحثان هذا التحسن في اختيارات (المزأوجة الإدراكية الحركية)إلى أهمية وفاعلية الوحدات الترويحية المعدة من قبل الباحثان

ولما تحتويه من فقرات للألعاب والمسابقات وحركات في حوض السباحة وكذلك إلى الأدوات المساعدة خلال تنفيذ الألعاب الترويحية واستعمالها الجيد من قبل أفراد عينة البحث وهذه كلها ساعدت التلميذات على الاندفاع والاهتمام والإبداع خلال تنفيذ الحركة أو اللعبة المطلوبة وهنا تذكر (عفاف درويش ،١٩٩٨) أن للإمكانات تأثيرا بالغ الأهمية نجاح الأنشطة وفي تحقيق الأهداف وأنها تزيد من حماس الأفراد المبتدئين ومن أنواع الممارسات للأنشطة وكذلك يزيد من عدد الممارسين [1]ويرى الباحثان أيضا إن التحسن والتطور الذي حصل للقدرات الإدراكية- الحركية في

(١)عفاف عبد الكريم درويش:البرامج الحركية وتدريس الصغار،الإسكندرية،دار المعارف،١٩٩٥،ص ٧٨.

الاختبارات البعدية إلى الإعداد الجيد لفقرات الوحدات الترويحية في حوض السباحة فيما يتعلق بتكرار الحركات أو اللعبات والأزمنة المحددة لها مما أدى إلى التأثير الايجابي من القدرات الإدراكية- الحركية لدى أفراد عينة البحث وقد راعى الباحثان أعمار التلميذات في إعداد البرنامج الترويحي وتتفق النتائج الحالية مع ما أشارت إليه(ليلى عبد العزيز زهران،١٩٩٧) في أن مرحلة الطفولة هي صانعة المستقبل وذلك يعتمد على ما تقدمه للطفل من خبرات

ومهارات وما نمنحه فرص للتعبير عن ذاته وقدراته وإبداعاته من خلال الأنشطة الترويحية التي تشبع حاجة الطفل المحلة للحركة والتأمل والتفكير والإبداع والتي يكتسب من خلال ممارستها اللياقة البدنية

والنفسية والفسيولوجية والمهارية [٢]لذا يرى الباحثان إن التقدم والتطور الذي حصل في اختيارات (المزأوجة الإدراكية الحركية) والتي تتضمن اختبار(اللوحة والطباشير)و(الكتابة الإيقاعية) يرجع سببه إلى فاعلية البرنامج المعد من قبل الباحثان في حوض السباحة .

٤-١-٥ عرض وتحليل نتائج الفروق بين الاختبار القبلي وألبعـدي في اختبـار (إدراك الشكل) ومناقشتها

(٢)ليلى عبد العزيز زهران:التنمية الحركية وسيلة للتربية المتكاملة للطفل منذ سنوات حياته الأولى، مقال منشور بمجلد المؤتمر العلمي الدولي الثاني لرياضة المرأة،كلية التربية الرياضية للبنات،جامعة الإسكندرية، ١٩٩٧

جدول (٧) يبين متوسط الفروق وانحراف الفروق والخطأ المعياري وقيمة (t) المحسوبة والدلالة الاختبارات القبلية والبعدية لاختبار (إدراك الشكل)

المعالم الإحصائية / إدراك الشكل	متوسط الفروق	انحراف الفروق	الخطأ المعياري	قيمة t المحسوبة	درجة الحرية	الدلالة*
التحصيل البصري للأشكال	٢.٩	٠.٠١	٠.٢٣	٤.٧١	٩	٠.٠٠١*

*معنوي عند نسبة احتمالية الخطأ ≤٠.٠٥

من الجدول (٧) تبين وجود فروق ذوات دلالة معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية لاختبارات (التحصيل ألبعدي للأشكال) والذي يضمن اختبارين هما (الشكل) و(التنظيم) إذ بلغت احتمالية نسبة الخطأ ٠.٠٠١ ويعزو الباحثان هذا التطور في اختبارات التحصيل البصري للأشكال إلى أهمية وتأثير البرنامج المعد من قبل الباحثان على القدرات الإدراكية الحركية لأفراد عينة البحث وذلك من خلال محتوى ومضمون الألعاب والمسابقات التي تم تنفيذها في حوض السباحة والتي هي بيئة جديدة على أفراد العينة مما أدى إلى التشويق والاندفاع لتنفيذ فقرات البرنامج لاشك فيه أن بعض الوحدات الترويحية كانت تتضمن بعض الألعاب في حوض السباحة والتي تعتمد على دقة ملاحظة العين وحركة اليدين باتجاهات معينة تقتضيها شروط اللعبة في أثناء تنفيذها وان تكرار هذه التمرينات لعدة مرات أثر على تطور قدرة التحصيل البصري إذ يذكر (على الديرى ١٩٩٩) "أن للطفل قدرة على التحكم بالحركة بسهولة ونشاط من مكان لآخر عن طريق البصر"(١).ويرى الباحثان أن عملية استقبال المعلومات من المثيرات بوساطة الحواس المختلفة ثم تنسيقها والاستجابة لمعناها بواسطة الحركة وهذا يتفق مع ما ذهب إليه (فؤاد البهي ١٩٧٥) "إن الإدراك الحسي هو عملية عقلية تمكن الفرد من التوافق مع بيئته وتبدأ بالتأثير في الأعضاء

(١)علي ألديري:مصدر سبق ذكره،ص٦٠-٦١

الحسية ويسمى إدراكا حسيا(إدراك عن طريق الحواس) فالعين حاسة نبصر بها الأشياء (العين جهاز الحاسة) والإبصار وظيفة هذه الحاسة" [1]

٤-١-٦عـرض وتحليـل نتـائج الفـروق بـين الاختبـارين القـبلي وألبعـدي لاختبـار القدرات الحركية الكلية ومناقشتها

جدول (٨) يبين متوسط الفروق وانحراف الفروق والخطأ المعياري وقيمة (t) المحسوبة والدلالة للاختبارات القبلة والبعدية اختبار (القدرات الإدراكية الحركية الكلية) لعينة البحث

المعالم الإحصائية / القدرات	متوسط الفروق	انحراف الفروق	الخطأ المعياري	قيمة t المحسوبة	درجة الحرية	الدلالة*
الإدراكية-الحركية الكلية	١٥.٤	١.٦	٣.٠٣	٥.٦٠	٩	٠.٠٠٠١*

*معنوي عند نسبة احتمالية الخطأ≤٠.٠٥

من الجدول (٨) تبين وجود فروق ذوات دلالة معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية ولمصلحة الاختبارات البعدية لمجموع اختبارات (القدرات الإدراكية الحركية الكلية) إذ بلغت نسبة احتمالية الخطأ ٠.٠٠٠١ ويعزو الباحثان هذا التقدم في مستوى القدرات الإدراكية الكلية إلى التأثيرات الايجابية لفقرات الوحدات الترويحية من خلال الألعاب والمسابقات والحركات في حوض السباحة ولفاعلية هذه الألعاب

والمسابقات والتي كانت تتصف بصفة الترويح قد ساعدت على تطور وتحسين القدرات الإدراكية الحركية لدى أفراد عينة البحث في قياس القدرات المبحوثة والتي كانت تتضمن مجموعة اختبارات للقدرات الإدراكية الحركية وهذا يتفق مع ما أكده (طه عبد الرحيم،٢٠٠٦) أن أنشطة الرياضات والألعاب الترويحية تهدف إلى الاستمتاع يوقت الفراغ وإكساب الفرد خبرات مهارية جديدة ،ورفع كفاءة أجهزة

(١)فؤاد البهي: مصدر سبق ذكره،ص١١٩

الجسم العضوية والتخلص من الضغط العصبي وتحسين الصحة والوقاية من الأمراض وإشباع الميول الرياضية .[1]

٤-١-٦عرض وتحليل نتائج الفروق بين الاختباري القبلي وألبعدي في التفاعل الاجتماعي ومناقشتها

جدول (٩) يبين متوسط الفروق وانحراف الفروق والخطأ المعياري وقيمة (t) المحسوبة والدلالة للاختبارات القبلية والبعدية للتفاعل الاجتماعي

المعالم الإحصائية / المقياس	وحدة قياس	متوسط الفروق	انحراف الفروق	الخطأ المعياري	قيمة(t) المحسوبة	درجة الحرية	الدلالة*
مقياس التفاعل الاجتماعي	درجة	١٦.٢٥	٢.٨٤	٢.٤١	٦.٧١	٩	٠.٠٠٠١*

*معنوي عند نسبة احتمالية الخطأ ≥٠.٠٥

من الجدول (٩) تبين وجود فروق ذوات دلالة معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية في مقياس التفاعل الاجتماعي عند نسبة احتمالية الخطأ البالغة ٠.٠٠٠١ ويعزو الباحثان ذلك إلى التأثير الايجابي للبرنامج الذي ساهم بشكل فعال وايجابي في تنمية التفاعل الاجتماعي ، إذ أن برنامج الألعاب الحركية الذي تم تنفيذه على عينة صمم بأسلوب جمع ما بين بث روح الحركة والعمل والتشويق والمرح والسرور فضلا عن التعاون فيما بينهم لأداء الحركات بشكل يهدف إلى حثهم على المشاركة في تلك الألعاب من خلال الفوز على الآخرين بشكل علمي ومبرمج لان " الطفل يحب المنافسة على أن لا تكون من النوع المجهد بل بسيطة وخفيفة ولا يتخللها النداءات الشكلية.[1] إذ أن كل برنامج ينفذ بطريقة علمية ومدروسة تكون نتيجته ذات تأثير

(١)طه عبد الرحيم طه:مصدر سبق ذكره،٢٠٠٦،ص٨٩
(٢)محمد سعيد عزمي : أساليب تطوير وتنفيذ درس التربية الرياضية في مرحلة التعليم الأساس بين النظرية والتطبيق، (الإسكندرية، منشأة المعارف ، ١٩٩٦)ص٣٦

ايجابي وفعال ويؤكد (أبو عطية ١٩٨٨) " أن برامج الأطفال المليئة بالألعاب والمعدة مسبقا والتي يعيشها الأطفال تؤدى إلى تغيير أسلوب تفاعلهم مع البيئة الاجتماعية أي التفاعل مع الأفراد الآخرين المحيطين به "[١]

كما يجب أن نلفت الانتباه هنا إلى أن البرنامج المتضمن حركات في حوض السباحة كان له هدف محدد هو تنمية التفاعل الاجتماعي الأمر الذي يعكس الخصوصية في التعليم ، ويتفق هذا مع ما أشار إليه (المجلس العربي للطفولة والتنمية ، ١٩٩١) " الخبرات التعليمية التي اكتسبها الطفل عن طريق الممارسة الحقيقية للنشاط تختلف تأثيراتها باختلاف نوع النشاط" [٢]

ويعزو الباحثان ذلك إلى ما احتواه برنامج الألعاب الحركية من العاب جمعت ما بين المنافسة في الأداء والبهجة والسرور فضلا عن التعاون فيما بينهم لأداء اللعبة بشكل يهدف إلى الحث على تنفيذ الألعاب الحركية الأمر الذي جعل أفراد العينة يتعرضون إلى مواقف معينة أدت إلى تشجيع المبادرة الايجابية فيهم مع زيادة الثقة بالنفس ، فضلا عن تشجيعهم أو حثهم على الممارسة والأداء الذي ساهم في استثارتهم نحو اللعب والنشاط بجدية أكثر مع مراعاة التلقائية في الأداء الذاتي عند تنفيذ الألعاب الحركية . إذ أن تكافؤ الفرص في مواقف اللعب الحركي وبشكل متوازن الأمر الذي أدى إلى تنمية التفاعل الاجتماعي لدى العينة

إذ يؤكد (عبد الكريم ١٩٩٥) " أن مواقف اللعب توفر لدى الأطفال فرصا للتفاعل مع الآخرين فاللعب يسمح للطفل أن يجرب خياراته والحلول الممكنة

---

(١) سهام درويش أبو عطية: مبادئ الإرشاد النفسي (الكويت، دار القلم ،١٩٨٨)ص٢٠١

(٢) المجلس العربي للطفولة والتنمية: رياض الأطفال في دول الخليج العربي (الرياض، مكتبة التربية لدول الخليج العربي ، ١٩٩١)ص٦٠-٦٩

فالألعاب البسيطة بقواعد وحدود تعطى كثيرا من الفرص للأطفال لتعلم احترام الآخرين ويحترموا الملكية ويلعبوا بطريقة تقبل اجتماعيا.[٣]

إن البرنامج وضع بصورة علمية فضلا عن كونه امتاز بالسهولة والبساطة في أداء العاب ذات الطابع البسيط خال من قيود أوضاع اللاعبين وما يتطلب اللعب من مهارة فنية بل كانت اغلب الألعاب من أنواع الجري والعاب المطاردة وكلها من النوع الطبيعي الذي لا يتقيد بنوع فني ولا يتحدد بشكل الحركة أوطريقتها مع وجود عناصر التشويق والبهجة والمرح والسرور في نفوس العينة .إذ يشير (whitehead ١٩٩٣) "إلى إن التعلم الحديث يجب أن يعتمد أساسا على شعور الأطفال بالسعادة والمرح وعلى اهتمامات الأطفال ، فالتدريس الجيد لا يتم عن طريق النظام الشكلي أو الأساليب الأكاديمية التقليدية"[٥]ولهذا استطاع الباحثان التحقق من مدى صحة الأهداف والفروض التي وضعت.

---

(٣) عفاف عبدالكريم ،مصدر سبق ذكره،ص١٥٣

(١)Whitehead: whynot appinesson change and conflict in early education ،New York ،wintage Book ١٩٩٣، p.١٥٠

المراجـــع

أولاً: المراجع العربية :

- محمد كمال أميري ، أحمد عصام بدوي ،التطور العلمي لمفهوم الرياضة.
- بو صالح، كاظم (٢٠٠٣). اتجاهات المرأة نحو أهمية ممارسة النشاط البدني لطالبات جامعة الملك فيصل في المملكة العربية السعودية. مجلة العلوم التربوية والنفسية. ٤ (١)، ١٠٣-١٢٠.
- عبد العظيم، مرفت ودياب، عبد الرحيم (١٩٩٥). اتجاهات طلبة وطالبات جامعة الكويت وكلية التربية الأساسية نحو النشاط البدني. المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية. ٢٢ (يناير)، ٢٧١-٢٩٠.
- علأوي، محمد حسن (١٩٩٨). موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين (ط١). القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- الطويل، حسن (٢٠٠١). تأثير تدريس مساق مبادئ التربية الرياضية على تغيير الاتجاهات لدى طلبة جامعة مؤتة نحو التربية الرياضية. مؤتة للبحوث والدراسات، ١٦ (٤)، ٨٧- ١٠٩.
- احمد عمر سليمان الروبي:القدرات الإدراكية الحركية للطفل النظرية والقياس (القاهرة،دار الفكر العربي ،١٩٩٥)
- إسماعيل القرغولي،مروان عبد المجيد إبراهيم:التربية الترويحية وأوقات الفراغ، ط١(الأردن، عمان،٢٠٠١)
- إحسان محمد الحسن: موسوعة علم الاجتماع، ط١ (لبنان، الدار العربية للموسوعات ،١٩٩٩)
- أمين أنور وأسامة كامل:التربية الحركية للطفل،ط٣(القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٩)

- بنيامين بلوم وآخرين؛ تقيم تعلم الطالب التجميعي والتكويني:ترجمة(آمين فتحي وآخرون)(القاهرة، دار ماكروهيل،١٩٨٣)
- توفيق مرعي وبلقيس احمد:الميسر في علم النفس التربوي،ط١(عمان،دار الفرقان للنشر والتوزيع،١٩٨٩)
- تهاني عبد السلام:الترويح والتربية الترويحية(القاهرة،دار الفكر العربي، ٢٠٠١)
- جمال الدين على وآخرون:القدرات الإدراكية الحركية لتلاميذ المرحلة الابتدائية بدولة الإمارات العربية المتحدة ،مجلة البحوث(واقع الرياضة العربية وطموحاتها المستقبلية)المؤتمر العلمي الثاني،كلية التربية قسم التربية الرياضية،جامعة الإمارات،١٩٩٩.
- جمال حسين الالوسي :علم النفس العام(جامعة بغداد ،مطابع التعليم العالي والبحث العلمي ١٩٨٨)
- جودت بني جابر:علم النفس الاجتماعي،ط١(عمان ،دار الثقافة للنشر والتوزيع، ٢٠٠٤)
- حامد عبد السلام:علم النفس الاجتماعي،ط٤(القاهرة،عالم الكتب،١٩٧٧)
- حذام محمد ضياء القزرويني:التربية الترويحية (بغداد،الدار العربية للطباعة، ١٩٨٧)
- سعد جلال:علم النفس الاجتماعي،ط٢(الإسكندرية،منشاة المعارف، ١٩٨٤)
- سهام درويش أبو عطية: مبادئ الإرشاد النفسي (الكويت، دار القلم ،١٩٨٨)
- سيد احمد عثمان:علم النفس الاجتماعي التربوي(القاهرة،مكتبة الانجلو المصرية، ١٩٨٤)
- صالح محمد على أبو جادو: سيكولوجية التنشئة الاجتماعية،ط٢(عمان، الأردن، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، ٢٠٠٠)
- طه عبد الرحيم طه:مدخل إلى الترويح،ط١(الإسكندرية،دار الوفاء الدنيا للطباعة والنشر،٢٠٠٦)

- عفافعبد الكريم درويش: البرامج الحركية وتدريس الصغار، الإسكندرية، دار المعارف،١٩٩٥.
- على ألديري: طرق تدريس التربية الرياضية في المرحلة الأساسية،ط١(جامعة اليرموك، اربد، الأردن،١٩٩٩)
- فؤاد البهي: الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، ط٤ (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٧٥)
- فريدة إبراهيم عثمان:التربية الحركية لمرحلة رياض الأطفال والمرحلة الابتدائية (الكويت، دار النشر والتوزيع، ١٩٨٤)
- ليلى عبد العزيز زهران:التنمية الحركية وسيلة للتربية المتكاملة للطفل منذ سنوات حياته الأولى،مقال منشور بمجلد المؤتمر العلمي الدولي الثاني لرياضة المرأة،كلية التربية الرياضية للبنات،جامعة الإسكندرية،١٩٩٧
- ماجد الكيلاني: في رحاب الطب النبوي(مجلة المسلم المعاصر،العدد٢٣ ،١٩٨٢)
- المجلس العربي للطفولة والتنمية: رياض الأطفال في دول الخليج العربي (الرياض، مكتبة التربية لدول الخليج العربي ، ١٩٩١)
- محمد الحماحمى وعايدة عبد العزيز:الترويح بين النظرية والتطبيق، ط٢(القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٨)
- محمد سعيد عزمي : أساليب تطوير وتنفيذ درس التربية الرياضية في مرحلة التعليم الأساس بين النظرية والتطبيق، (الإسكندرية، منشأة المعارف ، ١٩٩٦)
- محمد صبحي حسانين:القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية.ج٢ ، ط٣(القاهرة،دار الفكر العربي،١٩٩٥)
- محمد عبد الهادي : في أصول التربية (القاهرة، مكتبة الانجلو المصرية ، ١٩٧٤)
- محمد علي القط:المبادئ العلمية للسباحة (كلية تربية رياضية بنين،جامعة الزقازيق)

- نبراس يونس محمد آل مراد" اثر استخدام برامج بالألعاب الحركية والألعاب الاجتماعيةوالمختلطة في تنمية التفاعل الاجتماعي لدى أطفال الرياض بعمر (٥-٦)" جامعة الموصل، الأطروحة دكتوراه،كلية التربية الرياضة/ جامعة الموصل، ٢٠٠٥.
- نزار مجيد الطالب ومحمود السامرائي: مبادئ الإحصاء والاختبارات البدنية والرياضية (الموصل، مطبعة جامعة الموصل، ١٩٨١)
- وديع ياسين التكريتي ومحمد حسن ألعبيدي: التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية (جامعة الموصل،١٩٩١)

ثانياً: المراجع الأجنبية :

- Andersen, M. B. (٢٠٠٥). Sport psychology in practice. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Soninen, HK .(١٩٩٧). "The feasibility of work site fitness programs and their effect on the health, physical of capacity and work ability of aging police officers. "Dissertation Abstract lnternatioal-c٥٨(٤):١٢٤٤.
- Corbin, C., Lindsey, R., Welk, G., &Corbin, W. (٢٠٠٢). Concepts of Fitness and Wellness: A
- Comprehensive Lifestyle Approach (٤th ed.). St. Louis: McGraw-Hill
- Fahey, T.; Insel, P; & Roth, W. (٢٠٠٥). Fit & well: Core concepts and labs in physical fitness & wellness. New York: McGraw-Hill
- Jackson, A. W., Morrow, J. R. & Hill, D. W. (٢٠٠٤). Physical activity for health and fitness. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Mack, M. C. (٢٠٠٤). Changes in short-term attitudes toward physical activity and exercise of university personal wellness students. College Student Journal, ٣٨ (٤), ٣٦٤-٣٨٧.
- Twellman, A. K., Biggs, C. C., & Lantz, C. D. (٢٠٠٠). The effects of required health education on attitudes toward exercise. Iowa Association of Health Physical Education Recreation and Dance Journal. ٣٣(٢), ٢٣-٢٥.

- Cowell, Charlese, & France, Well manl: philosophy and principles of physical education, prentice Hell, n.sK.١٩٦٣.
- Lauer ,R.H. & Handel, W.H.(١٩٧٧).Social Psychology :The and Application of Symbolic Interaction .Boston .Houghton Mifflin Company.
- Whitehead: why not appinesson change and conflict in early education ،New York ،wintage Book ١٩٩٣